佛山咏春拳

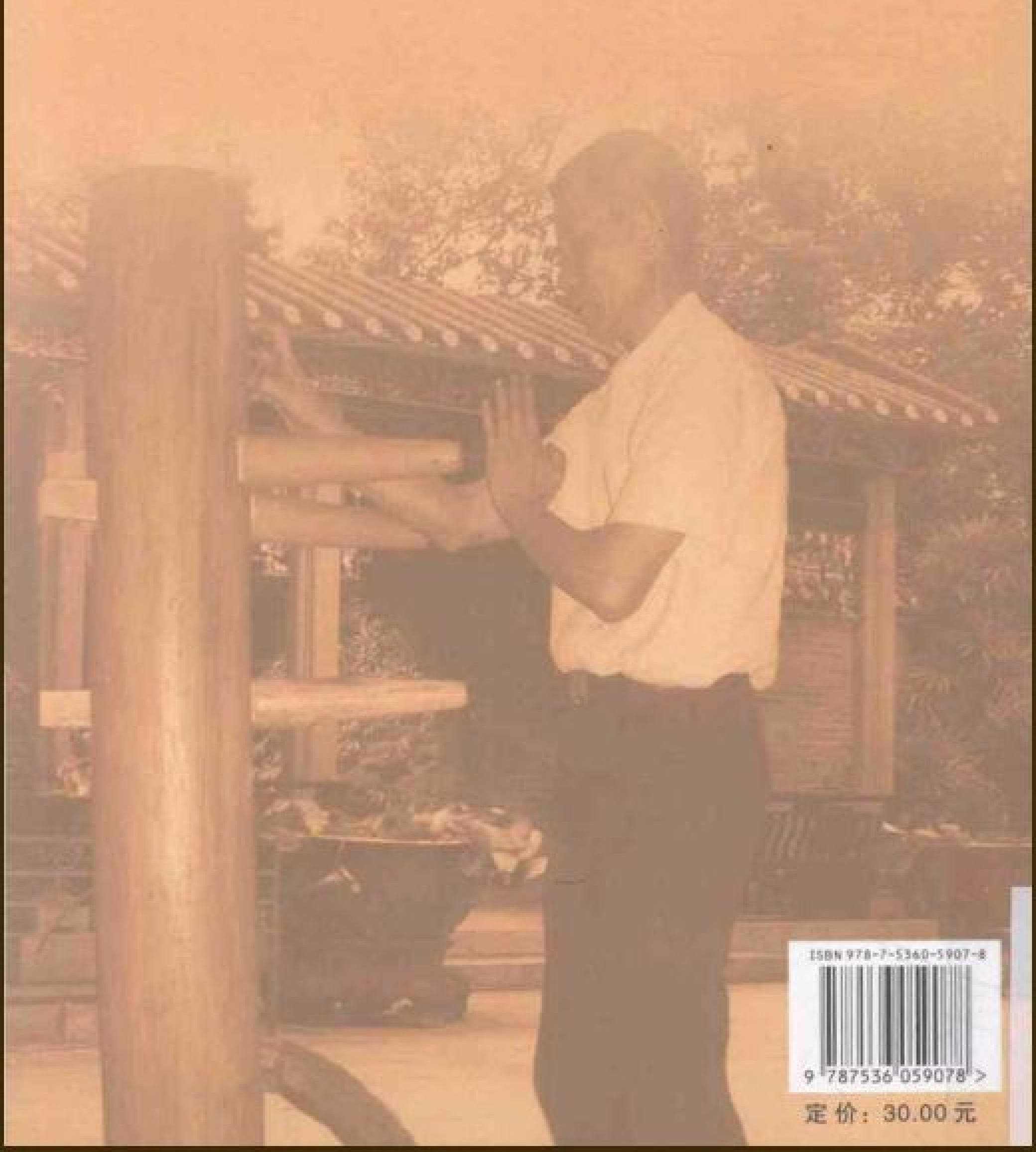
黎叶篪

【練拳 修心 德[illegible]】

黎兆海◎编著

廣東省出版集團
花城出版社

责任编辑：温文认　林　菁
技术编辑：薛伟民
装帧设计：黄阿展



ISBN 978-7-5360-5907-8
9 787536 059078 >
定价：30.00元

佛山咏春拳

黎叶篪

黎兆海◎著

【练老 修也 德朋】

广东省出版集团
花城出版社

图书在版编目（CIP）数据

佛山咏春拳黎叶篪／黎兆海编著．—广州：花城出版社，2010.1
ISBN 978-7-5360-5907-8

Ⅰ．①佛… Ⅱ．①黎… Ⅲ．①南拳—套路（武术）
Ⅳ．①G852.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2010）第 007259 号

责任编辑：温文认　林　菁
技术编辑：薛伟民
装帧设计：黄珂展

出版发行　花城出版社
（广州市环市东路水荫路 11 号）
经　　销　全国新华书店
印　　刷　广东新华印刷有限公司
（广东省佛山市南海区盐步河东中心路）
开　　本　787 毫米×1092 毫米　16 开
印　　张　13　1 插页
字　　数　180,000 字
版　　次　2010 年 1 月第 1 版　2010 年 1 月第 1 次印刷
印　　数　1－5,000 册
定　　价　30.00 元

如发现印装质量问题，请直接与印刷厂联系调换。
购书热线：020－37604658　37602819
欢迎登陆花城出版社网站：http://www.fcph.com.cn

序言

相传咏春拳起源于满清中晚年代，由对南少林武功非常了解之武术大师五枚师太所创立，后传与严二叹严咏春父女。严咏春氏，原籍广东，少而聪颖，行动矫捷，磊落有丈夫气，这款名震海内外的中华武术，即成于她也，故曰“咏春拳”。所谓南拳北腿，咏春拳作为南拳之一，成为中华武术百花园中的一朵奇葩。

2008年第28届世界北京奥运会把武术定为表演项目，说明世界体育组织对中国功夫的充分肯定。

中国的南方，广东佛山，原本以手工业著称，但自从历史上有一位名冠中西，享誉世界的功夫泰斗——咏春拳宗师梁赞之后，咏春拳名声大振，加上近今在众多书籍、报刊、电影电视之中频繁涌现，咏春拳术在粤港澳乃至海外广为流传。据说，目前在全世界练习咏春拳的人数已达200多万人，盛况可见一斑。

咏春拳的历史渊源流长，时至今日，支派甚广，都自喻为正宗派别，对于此处的孰是孰非也不必过于探究，都应归于祖师严咏春。其实正是由于支派众多，也使到传承发扬光大有了坚实基础，才呈现出咏春拳强大的生命力。

佛山咏春拳，也是咏春拳中的一支。脉络相承，打法有别。

目录

黎叶篪生平

黎叶篪先生生于辛丑年十二月十五日，卒于戊申年六月二十二日（农历），祖居佛山市南海小塘新安乡上滘村（现金沙镇），世居佛山市禅城区朝阳大街积厚里（朝阳一巷）。黎叶篪先生年幼时，曾得到过当时的名医李哲文（著名学者简祝居的学生）的提携，经举荐拜佛山赞先生——梁赞的高徒陈华顺（找钱华）为师学习咏春拳，与雷汝济、吴仲素、叶问等为师兄弟一起学艺。由于黎叶篪天生聪敏，悟性甚高，加上学武刻苦，深得师父的喜爱，常常称赞他是学武之材，日后定有成就。师父陈华顺离世前，嘱咐黎叶篪继续随师兄雷汝济研习。于是，黎叶篪先生便到西便巷雷汝济医馆继续习武，通过师兄的悉心指点，黎叶篪的咏春拳得到了进一步的提高，同时也学到了不少的中医技术并获得了跌打秘方。黎叶篪先生时常与他的朋友、白鹤派高手吴绍忠切磋拳术，与八卦棍高手周泰研习棍法，颇有心得。上个世纪五十年代，佛山地区举行武术表演大赛，黎叶篪与彭南大师同时都被聘为评判评委。自此两人交往，且一起交流咏春拳术。彭南大师待人十分谦逊，时常称赞黎叶篪的功夫了得，力度精确，指掌手法奇妙。

随着时光的流逝，黎叶篪先生不觉已到了“知天命”之年，他常常感悟自已的人生，并为咏春拳的未来忧心。黎叶篪先生一生为人老实、本分、厚道，尽管经历坎坷，几度起落，但他始终没有放弃对咏春拳的那份执着，时常一人在佛山市中山公园内研习咏春拳术，闲时就把自己平生所学及拳术的心得心法编集成册。当时有很多年轻人仰慕他的武功，希望跟他学习咏春拳，当中不少人三番五次提着礼物上门要求拜师，都被他一一婉言谢绝。其实黎叶篪先生收徒有自已的原则：一重人品，二须是练武之材，三不分贵贱，四分文不取。

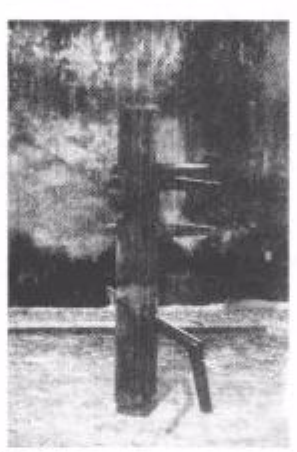
经好友禤松介绍而来的杨德是做苦力活的。他体魄强健，人又聪明，悟性好，学武进展特别快。师徒之间品行、个性都十分相似和投缘，由于当时的环境，相约公开场合，不说师徒关系，但学武之时，严格按照师徒辈份办事，杨德尊称黎叶篪先生为“篪伯”，他们亦师亦友，一个耐心教，一个刻苦学，无论是炎热夏日，还是严寒的冬令季节，日复一日，年复一年，从未间断，他们两人在习武过程中，建立了良好的师徒互动关系。杨德所学功夫根底相当扎实，桥手刚劲有力，长韧不断，刚柔相济，柔而不软，刚硬而不僵，触之如生铁，故有“铁桥德”之称。许三珠、霍焕珠也求教于“篪伯”的咏春拳。那时他们师徒几人经常一起在“篪伯”家中学习拳术，在“篪伯”悉心教授下，他们个个刻苦练习，各人的拳术不断提高，在造诣上各有千秋。三珠手法灵活，似虚似实，神出鬼没，出奇制胜，有“灵手三珠”之称；焕珠腰稳马实，地盘牢固，步法行走自如，轻盈稳实，有“好腰马焕珠”赞誉。后来黎相、蒙日初、孔满、劳华、劳煊、苏云峰、何汝康、严文、杨生、周镜昌、周伟昌等众多武术爱好者先后跟“篪伯”练习咏春拳，他们个个在咏春拳功夫上都学有所成。

黎叶篪先生虽然离开我们四十余年了，但他的“传承、探索、追求、发扬”的精神，时常鼓舞着众多弟子们把咏春拳的技艺推向更高的境界。

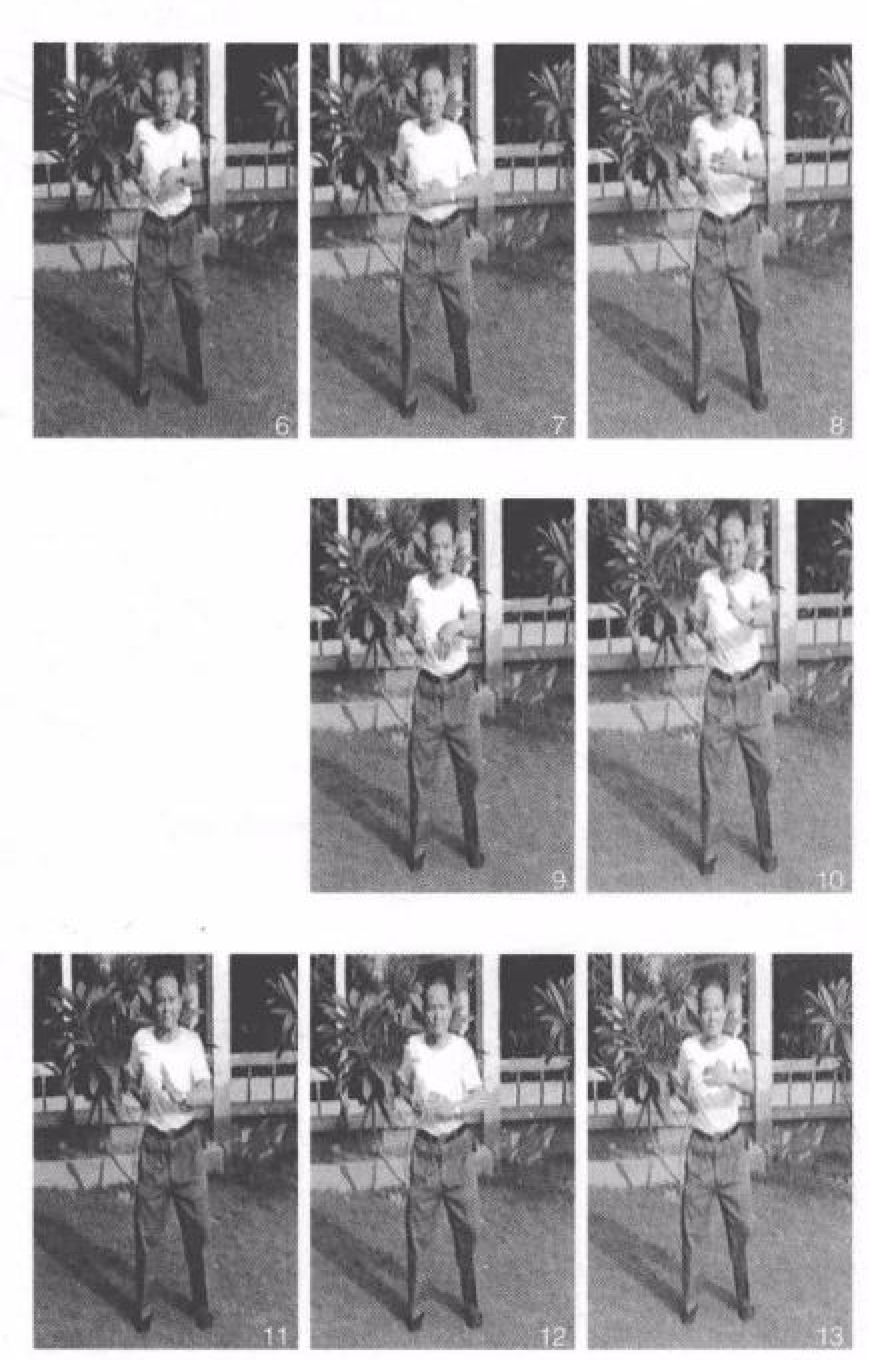
咏春拳一代大师精神永在，为后世门人所敬仰。

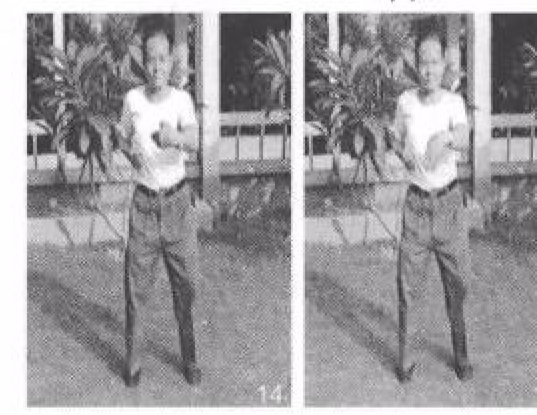
注：①白鹤派高手吴绍忠（乃广东十虎之一黄隐林的师侄），武功了得，称雄濠江。

②八卦棍高手周泰，以周家八卦棍闻名，乃广东十虎之一。



当年黎叶篪大师授徒时所用的木人桩


6
7
8
9
10
11
12
13


14 15


16

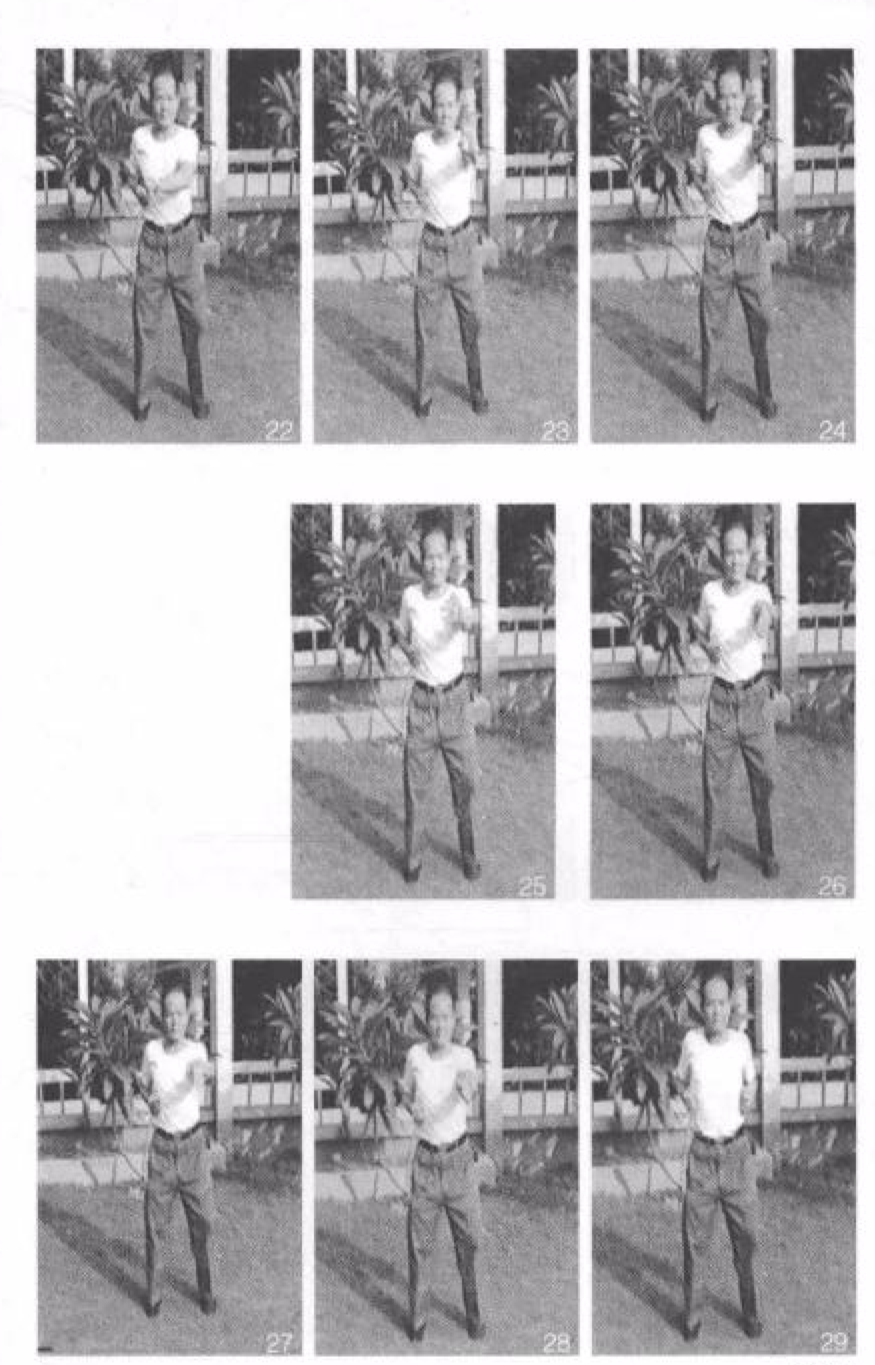

17


18


19


20


21





1

〖右摊拜弓掌〗

左手日字拳不动，右手日字拳转成拳心向上的曰字拳，将拳变成阳掌，随后摆掌转成指尖向左的横掌，贴胸前向胸前中部横插，至胸前中部处，摆掌成为指尖朝前、掌心向上的摊掌，向前打出至半桥。圈掌成指尖朝上、掌心向左的拜掌。随后归肘，将拜掌收至胸前部，将拜掌转成掌心向内、掌背向外的弓掌。弓掌向前打出至半桥止。圈掌成指尖朝上、掌心向左的拜掌，复归肘，将拜掌收至胸前部。将拜掌转成掌心向内、掌背向外的弓掌，弓掌向前打出至半桥止。圈掌成指尖朝上、掌心向左的拜掌。再归肘，将拜掌收至胸前部，随后将拜掌贴胸前向左朝前成弧形状打出，至桥手直止，圈掌变成日字拳，沉肘收归乳旁部。■



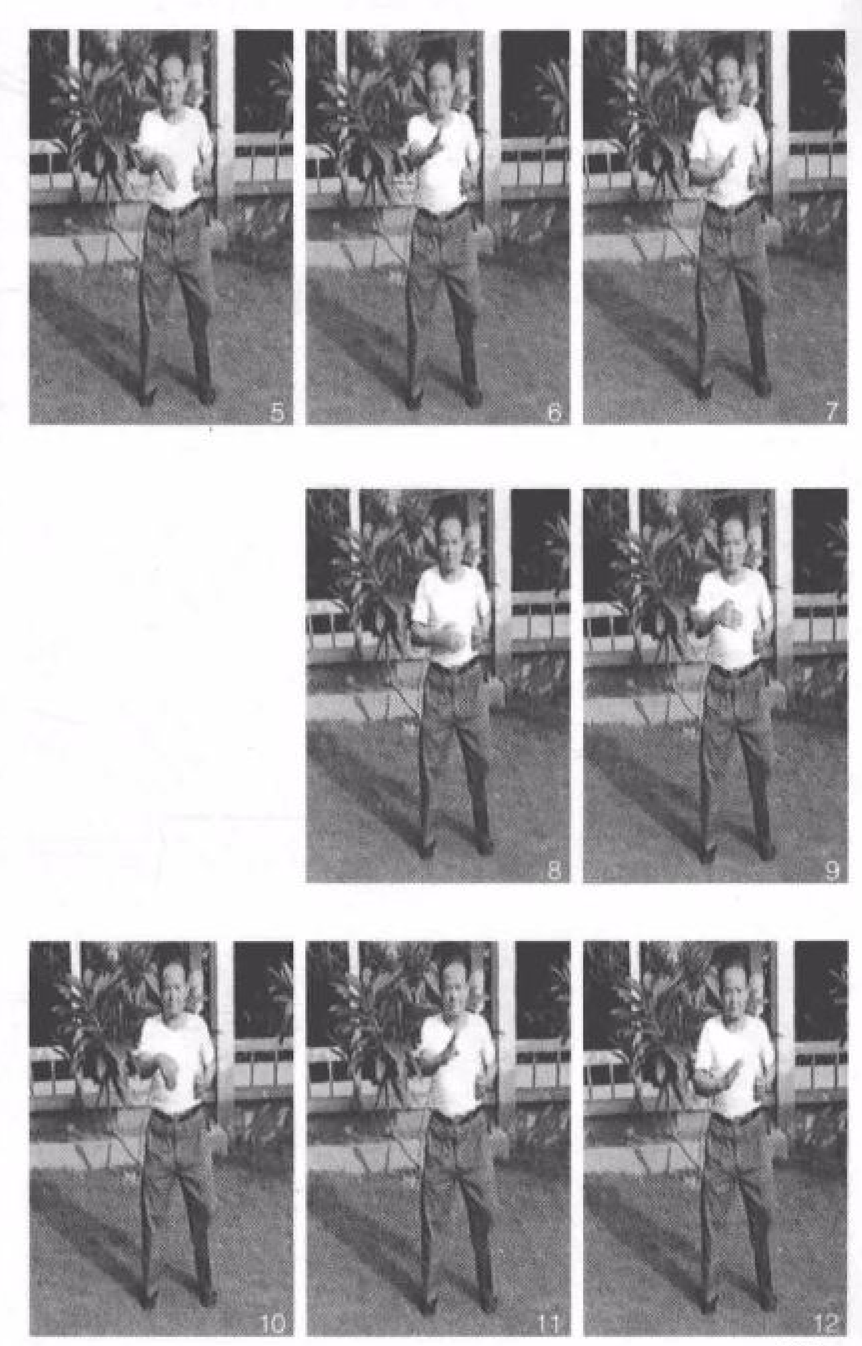
2

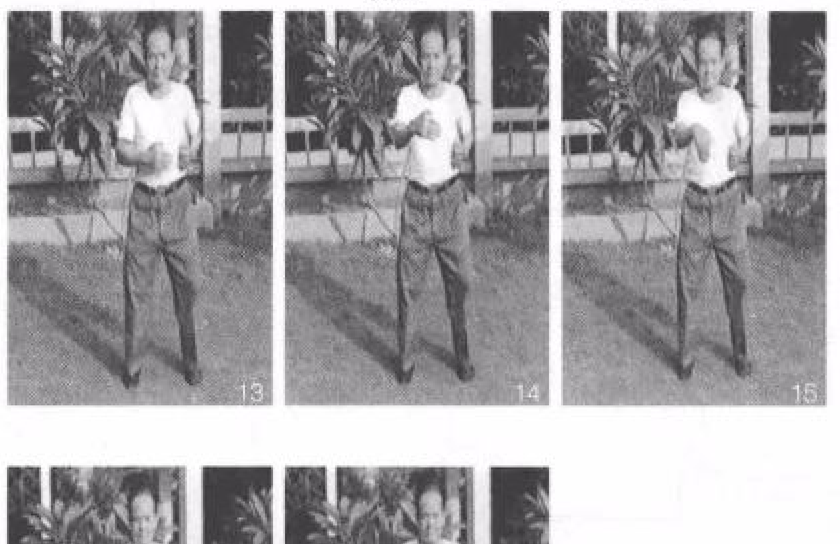


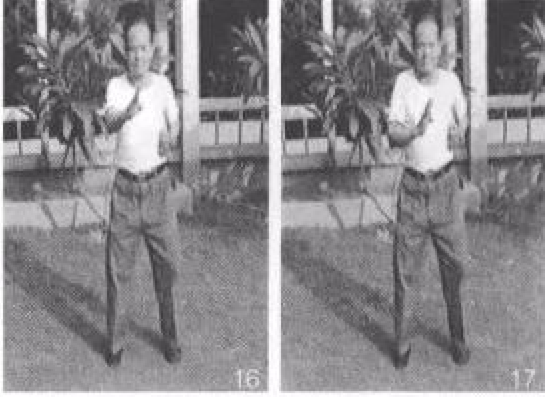
3

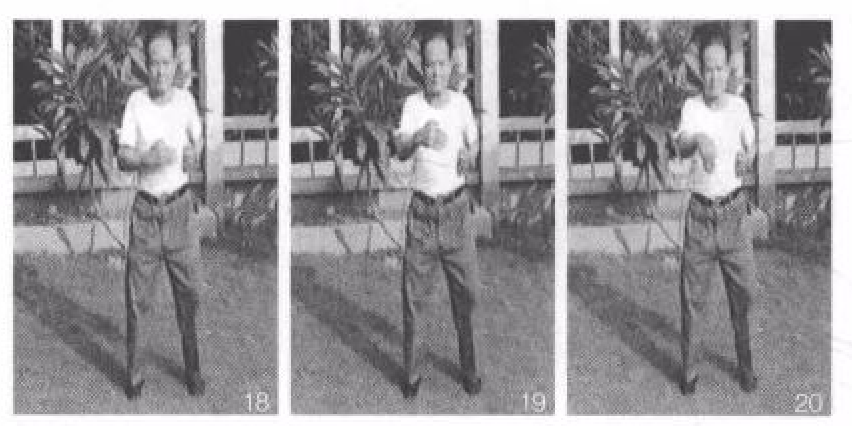


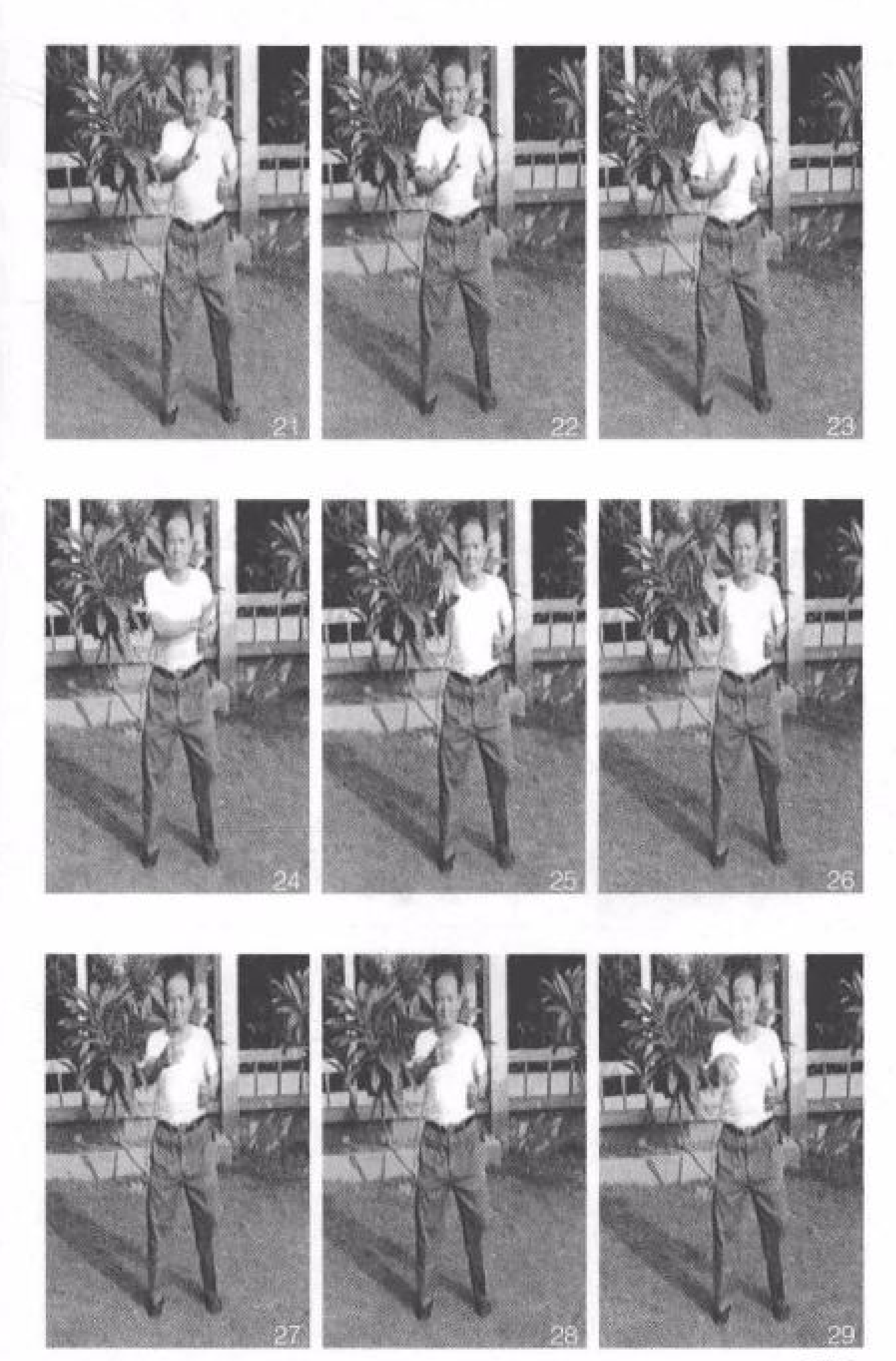
4

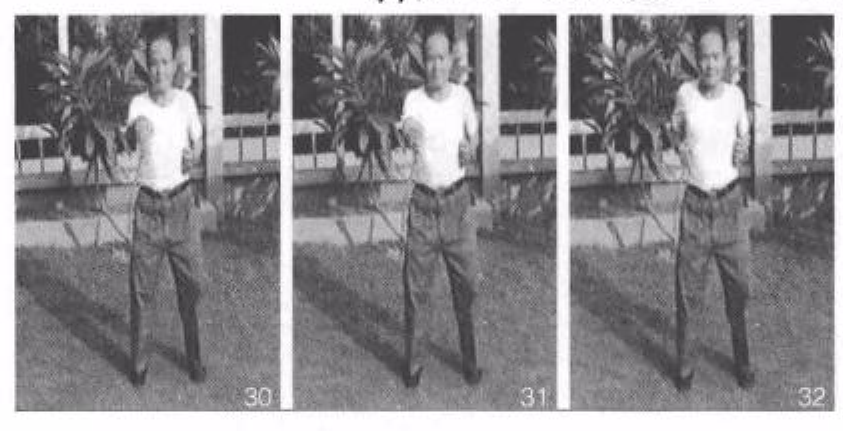



13
14
15


16
17


18
19
20


21
22
23
24
25
26
27
28
29


30 31 32


1

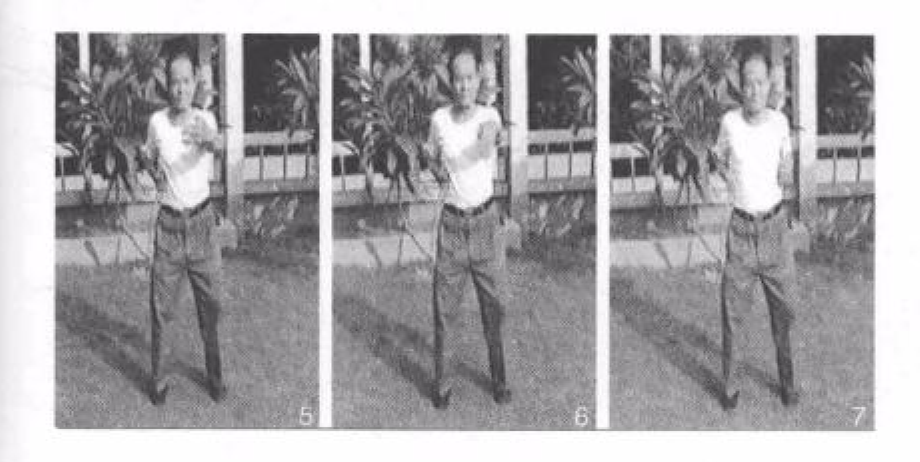
【左上掌】

左手日字拳变成指尖朝上、掌心向右的企掌，用指掌带桥手贴胸前向右推行，掌至右拳时，掌势不变，将企掌贴胸前沉肘，收至左边乳旁部，变成指尖朝上、掌心向前的企掌向前打出，至桥手直止，随后圈掌变成日字拳，沉肘收归乳旁部。■


2


3


4



〖右上掌〗

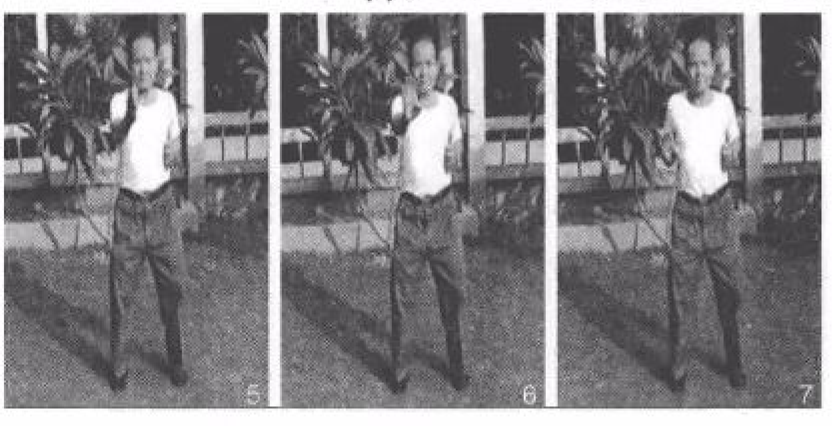
左手日字拳不动，右手日字拳变成指尖朝上、掌心向左的企掌，用指掌带桥手贴胸前向左推行，掌至左拳时，掌势不变，将企掌贴胸前沉睁肘，收至右边乳旁部，变成指尖朝上、掌心向前的企掌向前打出，至桥手直止，随后圈掌变成日字拳，沉肘收归乳旁部。■









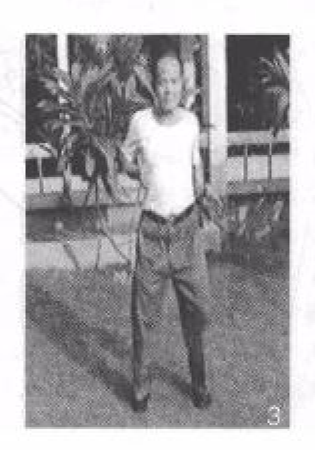






〔左中掌〕

左手日字拳变成指尖朝下、掌心向内、掌背向外的阴掌，用指掌带桥手贴上腹部向右推行，至右边拳时，掌势不变，沉肘将掌收至左肋部，随后将掌转变成侧横掌，用指掌带桥手向前打出，至大半桥止，随后圈掌变成日字拳，沉肘收归乳旁部。■















〖右中掌〗

左手日字拳不动，右手日字拳变成指尖朝下、掌心向内、掌背向外的阴掌，用指掌带桥手贴上腹部向左推行，至左边拳时，掌势不变，沉肘将掌收至右肋部，随后将掌转变成侧横掌，用指掌带桥手向前打出，至大半桥止，随后圈掌变成日字拳，沉肘收归乳旁部。■



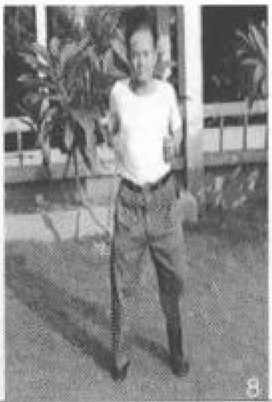









7


8

〖左下掌〗

左手日字拳变成指尖朝下、掌心向内、掌背向外的阴掌，掌从乳旁部向下斜插向右肚角前处。转动指掌变成掌心向右、掌背向左的斜直掌，随后归肘将桥掌收至左身旁，同时边归肘边转动桥掌，将掌转成阳掌，随后用指掌带桥手向上那兜出，至桥手平止。随后圈掌变成日字拳，沉肘收归乳旁部。■


1


2


3

〔右下掌〕

左手日字拳不动，右手日字拳变成指尖朝下、掌心向内、掌背向外的阴掌，掌从乳旁部向下斜插向左肚角前处。转动指掌变成掌心向左、掌背向右的斜直掌，随后归肘将桥掌收至右身旁，同时边归肘边转动桥掌，将掌转成阳掌，随后用指掌带桥手向上兜出，至桥手平止。随后圈掌变成日字拳，沉肘收归乳旁部。■




2


3


4

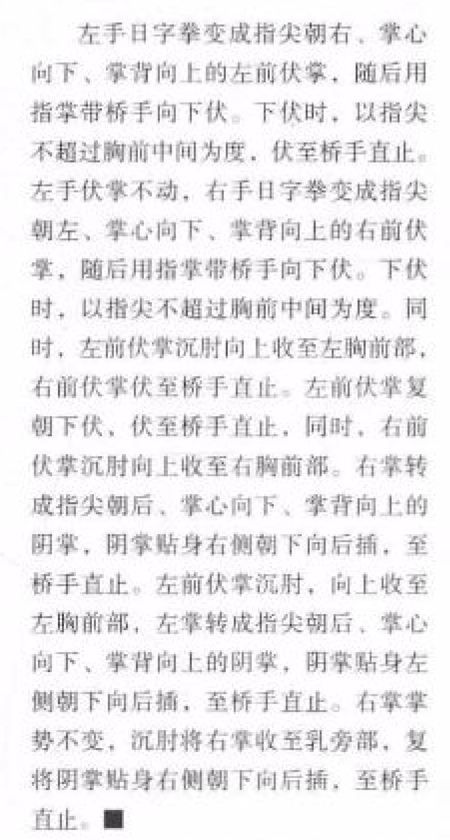

5


6


7

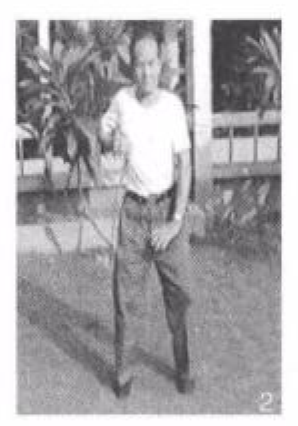


1



〔前伏掌〕

左手日字拳变成指尖朝右、掌心向下、掌背向上的左前伏掌，随后用指掌带桥手向下伏。下伏时，以指尖不超过胸前中间为度，伏至桥手直止。左手伏掌不动，右手日字拳变成指尖朝左、掌心向下、掌背向上的右前伏掌，随后用指掌带桥手向下伏。下伏时，以指尖不超过胸前中间为度。同时，左前伏掌沉肘向上收至左胸前部，右前伏掌伏至桥手直止。左前伏掌复朝下伏，伏至桥手直止，同时，右前伏掌沉肘向上收至右胸前部。右掌转成指尖朝后、掌心向下、掌背向上的阴掌，阴掌贴身右侧朝下向后插，至桥手直止。左前伏掌沉肘，向上收至左胸前部，左掌转成指尖朝后、掌心向下、掌背向上的阴掌，阴掌贴身左侧朝下向后插，至桥手直止。右掌掌势不变，沉肘将右掌收至乳旁部，复将阴掌贴身右侧朝下向后插，至桥手直止。■



2

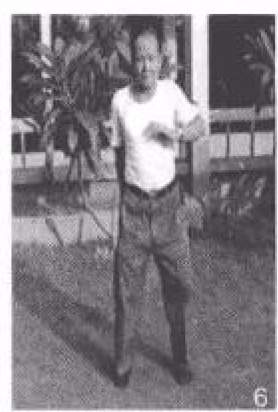


3



4

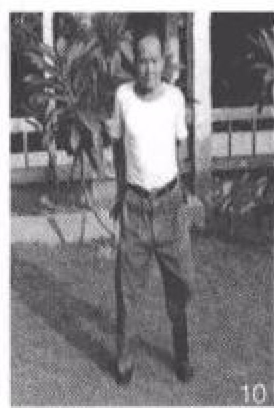

5


6


7


8


9


10

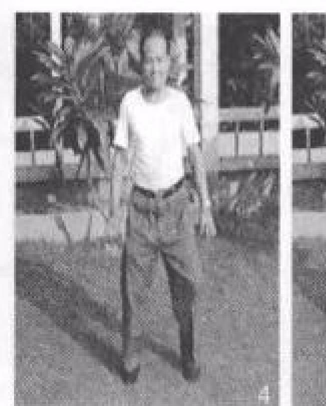

1


2


3

〖三盘落地〗

左右伏掌不变，随后左右双掌转成指尖朝前、掌心向下、掌背向上的侧伏掌。双手沉肘将左右伏掌收至乳旁部，随后将指尖朝前、掌心向下、掌背向上的侧伏掌向下伏。下伏时，指尖向上朝，伏至桥手直止。双手沉肘将双掌收至乳旁部，再将指尖朝前、掌心向下、掌背向上的侧伏掌向下伏。下伏时，指尖向上朝，伏至桥手直止。双手沉肘将双掌收至乳旁部。复将指尖朝前、掌心向下、掌背向上的侧伏掌向下伏。下伏时，指尖向上朝，伏至桥手直止。随后双手同时将侧伏掌转成侧直掌，沉肘将双掌变成掌心向下、掌背向上的叠掌，耸起抱叠于胸前部，左掌在上，右掌在下，成耸手势，随后沉肘将叠掌转成指尖朝前的侧直掌，收归乳旁部。将双掌同时向前标出至半桥止，沉肘将双掌收归乳旁部，复将双掌同时向前标出至半桥止，复沉肘将双掌收归乳旁部，再将双掌同时向前标出至桥手直止。随后将双手侧直掌转成指尖朝前、掌心向下、掌背向上的阴掌，沉肘将阴掌收归乳旁部，双阴掌同时向前标出，再沉肘将双阴掌向胯前部伏下，掌下伏时，指尖向下朝起，复将双阴掌从胯前部向上朝前标出，至桥手直，同时将双掌指尖朝下一搒，随后圈掌变成日字拳，沉肘收归乳旁部。■

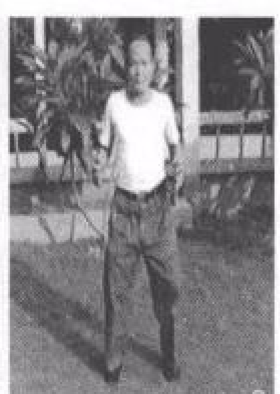

4


5

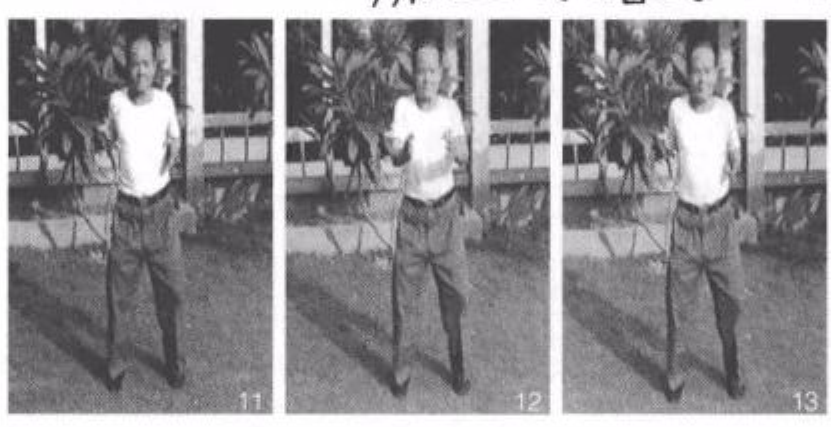

6

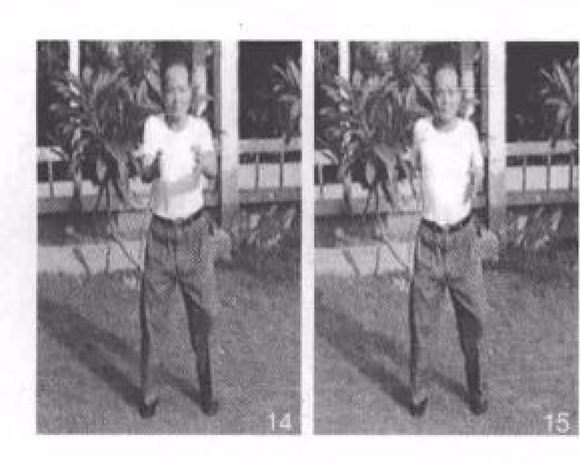

7

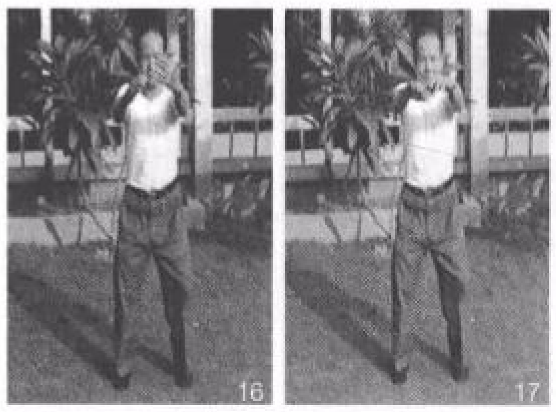

8


9


10


11
12
13


14
15


16
17


18


19


20


21


22


23



〖左摊伏掌〗

左手日字拳变成指尖朝前、掌心向下、掌背向下的伏掌，从乳旁部朝胯前中部伏下，至桥手直止。随后转掌变成指尖朝右、掌心向上、掌背向下的摊掌，沉肘将摊掌平行收至左胯旁，复转掌变成指尖朝前、掌心向下、掌背向上的伏掌平行朝胯前中部伏下，复转掌变成指尖朝右、掌心向上、掌背向下的摊掌，沉肘将摊掌平行收至左胯旁。再转掌变成指尖朝前、掌心向下、掌背向上的伏掌平行朝胯前中部伏下，再转掌变成指尖朝右、掌心向上、掌背向下的摊掌，沉肘将摊掌平行收至左胯旁。随后转掌成侧直掌，沉肘将掌收至指尖平肩止，随后圈掌变成日字拳。沉手肘收归乳旁部。■



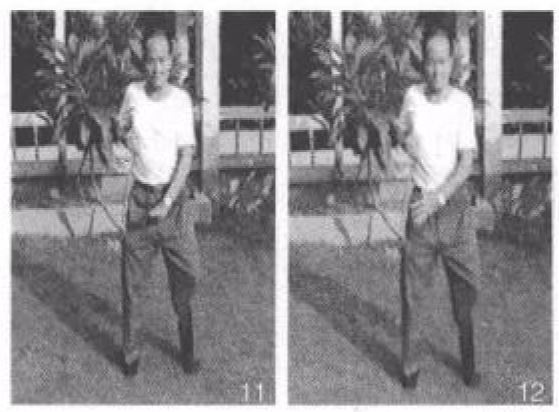






6 7 8

9 10




13


14


15


16


17


18


19


20


21


22


23


24


25


26


1

〖右摊伏掌〗

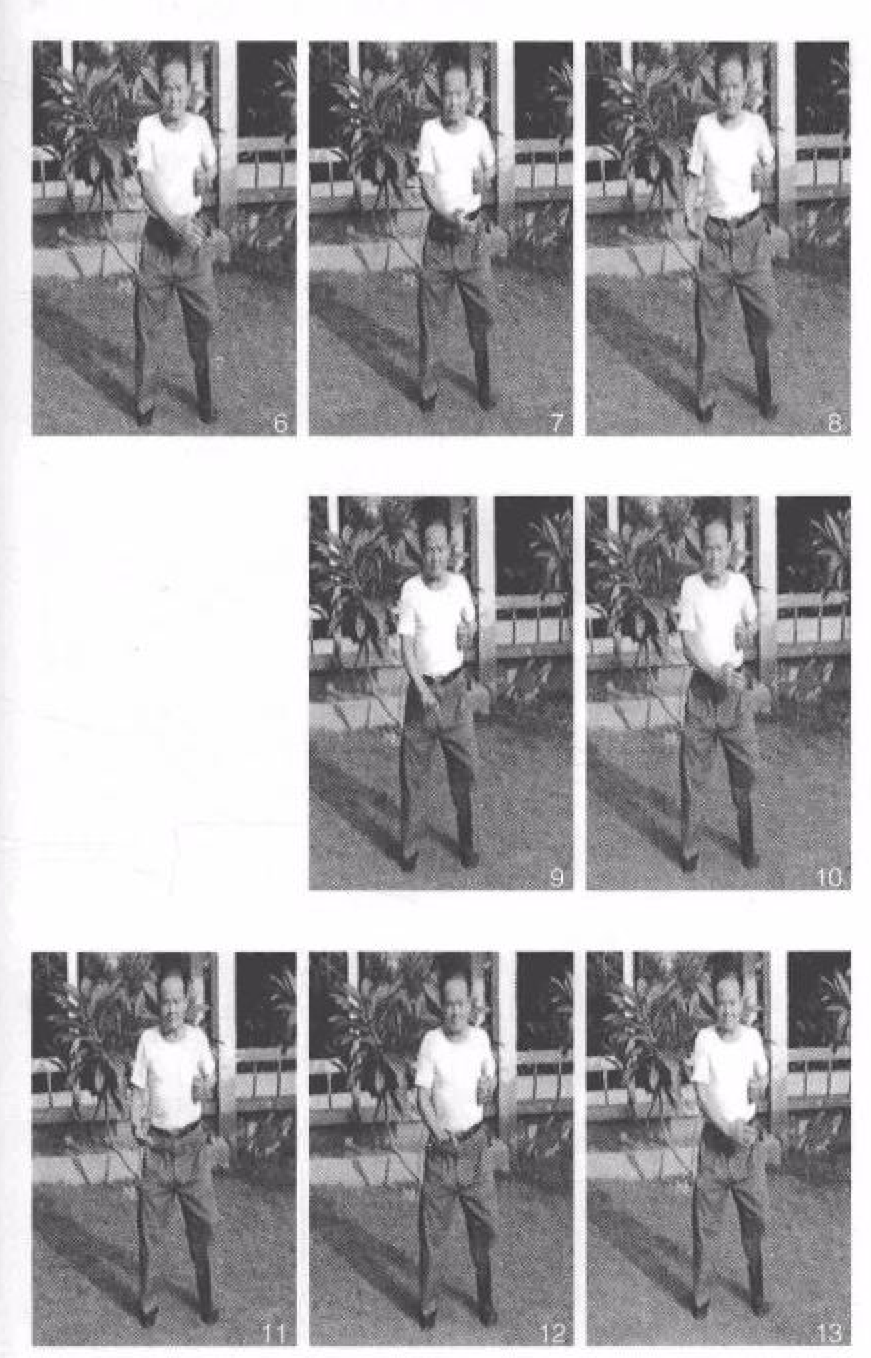
左手日字拳不动，右手日字拳变成指尖朝前、掌心向下、掌背向上的伏掌，从乳旁部朝胯前中部伏下，至桥手直止。随后转掌变成指尖朝左、掌心向上、掌背向下的摊掌，沉肘将摊掌平行收至右胯旁，复转掌变成指尖朝前、掌心向下、掌背向上的伏掌平行朝胯前中部伏下，复转掌变成指尖朝左、掌心向上、掌背向下的摊掌，沉肘将摊掌平行收至右胯旁。再转掌变成指尖朝前、掌心向下、掌背向上的伏掌平行朝胯前中部伏下，再转掌变成指尖朝左、掌心向上、掌背向下的摊掌，沉肘将摊掌平行收至右胯旁。随后转掌成侧直掌，沉肘将掌收至指尖平肩止，随后圈掌变成日字拳。沉肘收归乳旁部。■

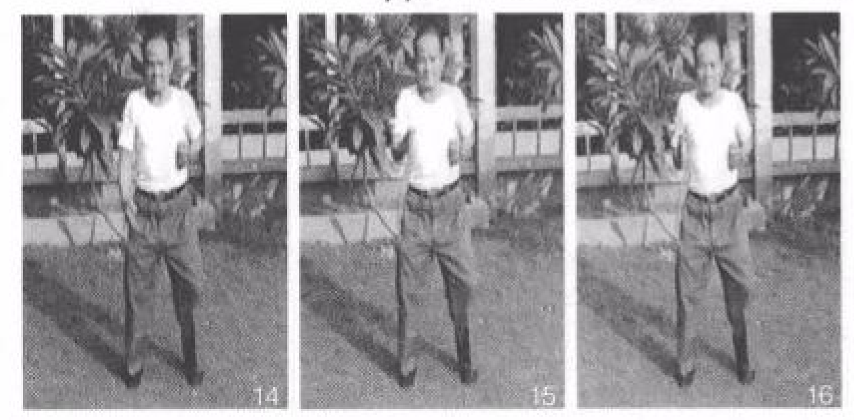

2

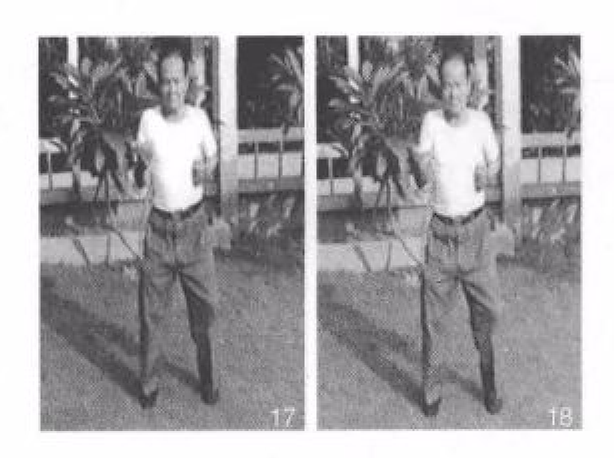

3

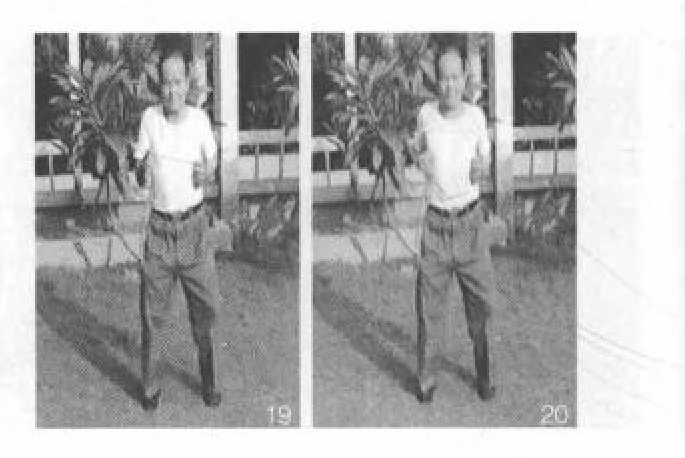

4


5




14
15
16


17
18


19
20

〖左归心绑手〗

左手日字拳变成侧直掌，随后转掌成指尖朝下、掌心向左、掌背向右的垂直掌。同时指掌带桥手向胸前中部绑去，至手肘尖与肩平止，随后将手肘尖收至肋旁，再将掌变成指尖朝左、掌心向外的横掌，向前打出至桥手直止。随后圈掌变成日字拳，沉肘收至乳旁部。■



1

2 3 4

5 6 7



1

〖右归心绑手〗

左手日字拳不动，右手日字拳变成侧直掌，随后转掌成指尖朝下、掌心向右、掌背向左的垂直掌。同时指掌带桥手向胸前中部绑去，至手肘尖与肩平止，随后将手肘尖收至肋旁，再将掌变成指尖朝右、掌心向外的横掌，向前打出至桥手直止。随后圈掌变成日字拳，沉肘收至乳旁部。■

2 3 4

5 6 7

〖连珠拳〗

一

左手日字拳向前打出至桥手直止。右手日字拳向前打出至桥手直止，同时左手沉肘，将日字拳收归乳旁部。复将左手日字拳向前打出至桥手直止，同时右手沉肘，将日字拳收归乳旁部，随后左手沉肘，将日字拳收归乳旁部。■



1



2



3



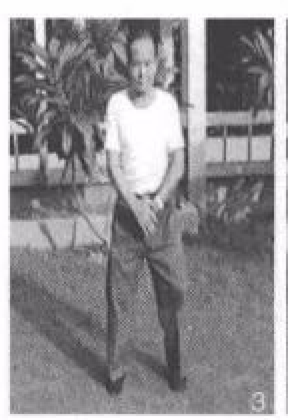
4


1

〖三插掌〗

右手日字拳变成指尖朝下、掌心向内、掌背向外的阴掌，从乳旁部朝下斜插向胯前中部。左手日字拳变成指尖朝下、掌心向内、掌背向外的阴掌，从乳旁部朝下斜插向胯前中部。同时右掌掌势不变，沉肘收归乳旁部。复将右掌指尖朝下、掌心向内、掌背向外，从乳旁部朝下斜插向胯前中部。再将双掌沉睁肘收至胸前部，随后将掌变成日字拳，沉肘收归乳旁部。■


2


3


4


5

〖收式归原〗

二字钳阳马不变，双脚前脚掌不动，双脚脚后跟向里收一步。双脚脚后跟不动，双脚前脚掌向里收一步。双脚前脚掌不动，双脚脚后跟向里收半步，马势变成拍脚钳阳马。双手日字拳转成指尖朝前、掌心向下、掌背向上的侧伏掌。双掌同时从乳旁部向下伏，下伏时指尖向上朝，指掌伸直，至桥手直止，随后松马、松掌，腰身归原。■



1



2



4



3

〖寻桥拳法〗

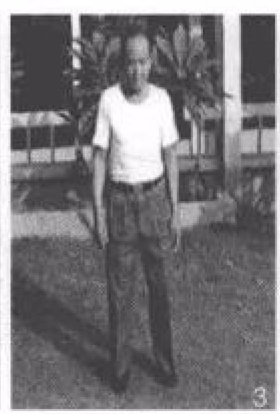
寻桥是咏春拳打练步法及腰身和绑手的套路，有习练上、中、下三绑之称。寻桥打练功架是菱形，习练的马势是二字钳阳马，步是菱形含机步。寻桥要注意习练腿、膝、足与地盘配合，和腰身的闪侧旋动，旋动力要发于地盘。地盘、腰身、旋动力和合好，腰马就稳固，步法就灵活。要运用勾弹针踢、吞吐闪侧的步法与腰身配合，知松知紧，分轻重，晓俯仰。要打练领会地盘、马步、腰身、绑手在旋动动势变化中的和合。运用吞吐荡摄、屈伸消铨、推绑靠拍，消解对方。有云：习练寻桥拳多黐手。■

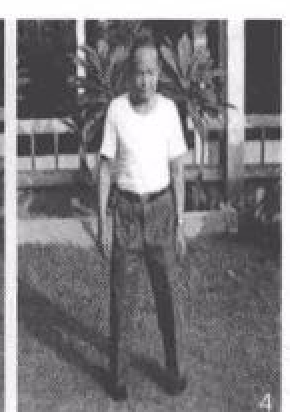
〖开马〗

拍脚立正，双脚前脚掌不动，双脚后脚跟同时向两侧挪开一步。双脚后脚跟不动，双脚前脚掌同时向两侧挪开一步。双脚前脚掌不动，双脚脚后跟同时向两侧挪开半步。成内八字型，形成两步半之马势，随后拑嘴、开膝、蹲腰、提肛。马势成两步半二字钳阳马。■


1


2

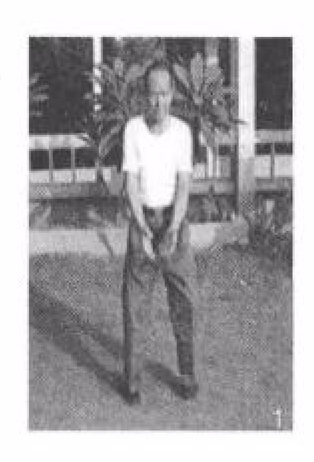

3


4

〖起式〗

一

双手斜放跨前中部，指掌伸直，扣拇指，手掌成半阴阳掌，随后沉肘，将掌收至乳旁部，转掌变成指尖朝下，掌心向内，掌背向外的阴掌，两掌相叠，左掌在内，右掌在外，插向胯前中部，至桥手直为止。复将双叠的阴掌转成拳心向内、拳背向外的日字拳，再用拳带桥手成扭花势转成曰字拳，随后沉肘将曰字拳收归乳旁部。■



1



2



4



3





〔三标掌〕

将双手曰字拳转成指尖朝前的直掌，沉肘从乳旁部向前标出，至半桥止。随后沉肘将双掌收归乳旁部。掌势不变，复沉肘将双掌向前标出，至半桥止。复沉肘将双掌收归乳旁部。再沉肘将双掌向前标出，至桥手直止。再将双掌转成掌背向上、掌心向下的阴掌，随后双掌双叠，左掌在上、右掌在下，桥手成耷手势，收至胸前部。■





〖左闪侧〗

二字钳阳马不变，用前脚掌带动腰身朝左门旋动，至腰身朝左门止。随后用前脚掌带动腰身朝正门旋动，至腰身朝正门止。复用前脚掌带动腰身朝左门旋动，至腰身朝左门止。复用前脚掌带动腰身朝正门旋动，至腰身朝正门止。再用前脚掌带动腰身朝左门旋动，至腰身朝左门止，马步为菱形含机步。■


1


2


3


4


5


6


7

〖左连环摊伏掌〗



1

菱形含机步不变，坐右马朝左门，随后沉肘将双阴掌收至乳旁部。左手手掌转成指尖朝前、掌心向上、掌背向下的摊掌。将摊掌向前打出至半桥止，同时右手手掌转成指尖朝左、掌心向内、掌背向外的弓掌，从半桥沉肘贴左手桥面将弓掌收至胸前部。随后转成指尖朝前、掌心向下的伏掌，右手手掌复转掌变成指尖朝前、掌心向上、掌背向下的摊掌，将摊掌向前打出至半桥止，同时左手手掌转成指尖朝右、掌心向内、掌背向外的弓掌，从半桥沉肘贴右手桥面将弓掌收至胸前部。随后转成指尖朝前、掌心向下的伏掌。左手手掌复转掌变成指尖朝前、掌心向上、掌背向下的摊掌，将摊掌向前打出至半桥止，同时右手手掌转成指尖朝左、掌心向内、掌背向外的弓掌，从半桥沉肘贴左手桥面将弓掌收至胸前部。随后转成指尖朝前、掌心向下的伏掌。沉肘将右手阴掌收至乳旁部。再将阴掌转成企掌向前打出，至桥手直止。同时左手摊掌变成曰字拳，沉肘收至乳旁部。复将左手曰字拳转成企掌向前打出，至桥手直止。同时右手企掌变成曰字拳，沉肘收至乳旁部。再将右手曰字拳变成企掌向前打出，至桥手直止。同时左手企掌变成曰字拳，沉肘收至乳旁部。再将右手企掌变成曰字拳，沉肘收至乳旁部。同时用前脚掌带动腰身朝正门旋动，至腰身为二字钳阳马止。■



2



3


4


5


6

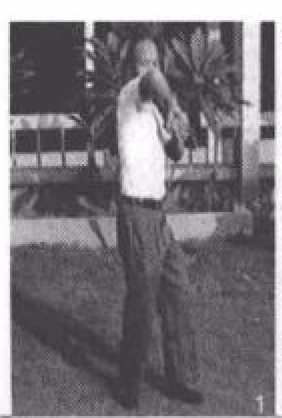

7


8

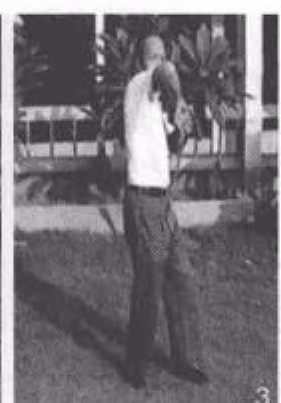

9

〖左高身绑〗

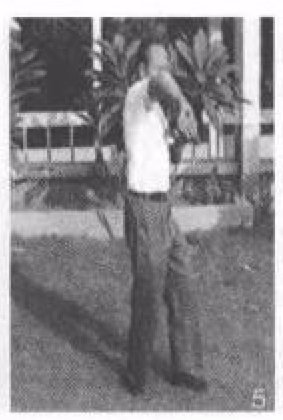
二字钳阳马不变，用前脚掌带动腰身朝左门旋动，同时右手曰字拳转成指尖朝下、掌心向右、掌背向左的垂掌，随腰身边旋动边起绑手，指掌带桥手向胸前中部绑去，至腰身朝左门止。手肘尖不要高过眼睛，掌至胸前部止。左手于胸前部横桥拜掌相辅，马步为菱形含机步。复用前脚掌带动腰身朝正门旋动，同时将右手变成阳掌，左手变成曰字拳，随腰身边旋动边沉肘收至乳旁部，腰身旋至正门止。复用前脚掌带动腰身朝左门旋动，同时右手阳掌转成指尖朝下、掌心向右、掌背向左的垂掌，随腰身边旋动边起绑手，指掌带桥手向胸前中部绑去，至腰身朝左门止。手肘尖不要高过眼睛，掌至胸前部止。左手于胸前部横桥拜掌相辅，马步为菱形含机步。再用前脚掌带动腰身朝正门旋动，同时将右手变成阳掌，左手变成曰字拳，随腰身边旋动边沉肘收至乳旁部，腰身旋至正门止。复用前脚掌带动腰身朝左门旋动，同时右手阳掌转成指尖朝下、掌心向右、掌背向左的垂掌，随腰身边旋动边起绑手，指掌带桥手向胸前中部绑去，至腰身朝左门止。手肘尖不要高过眼睛，掌至胸前部止。左手于胸前部横桥拜掌相辅，马步为菱形含机步。再用前脚掌带动腰身朝正门旋动，同时将双掌变成横曰字拳，随腰身边旋动边沉肘收归乳旁部，腰身旋至二字钳阳马止。■


1


2


3



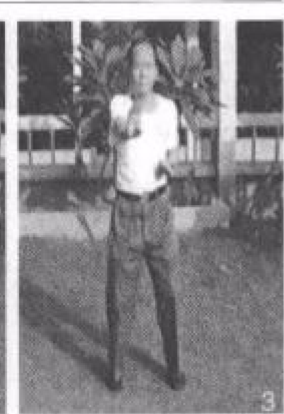


〖左攋伏掌〗

二字钳阳马不变，左手曰字拳变成指尖朝上、掌心向前的企掌，向前打出至桥手直止。右手曰字拳变成指尖朝上、掌心向前的企掌，向前打出至桥手直止，同时左手企掌变成曰字拳沉肘收至乳旁部。左手曰字拳复变成指尖朝上、掌心向前的企掌，向前打出至桥手直止。同时右手企掌变成曰字拳沉肘收至乳旁部。随后左手企掌变成指尖朝下、掌心向内的攋掌，沉肘收至乳旁部。随后变成指尖朝左、掌心向下、掌背向上的阴掌。沉肘向左标出，至桥手直止。再将阴掌变成掌心向下的伏掌，向胯前中部伏下，至桥手直止。右手曰字拳变成指尖朝下、掌心向内、掌背向外的阴掌，斜插向胯前中部，至桥手直止。同时将左伏掌变成曰字拳，沉肘收归乳旁部。随后右手圈掌变成曰字拳，沉肘收归乳旁部。■

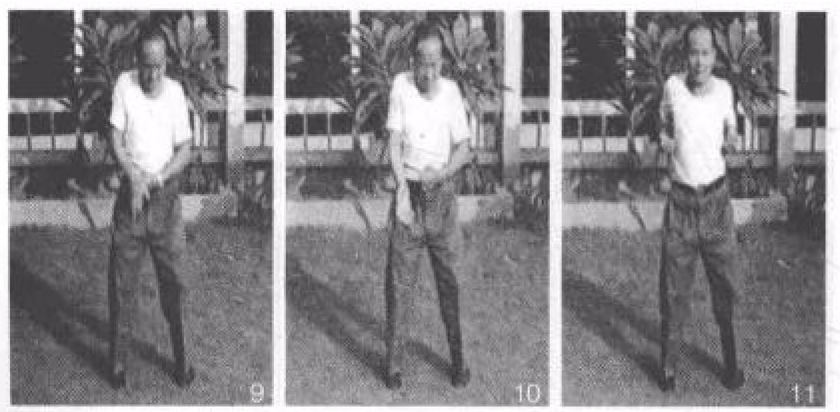






4 5 6

7 8


9 10 11

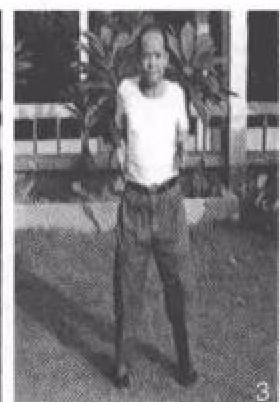
〖三标掌〗

一

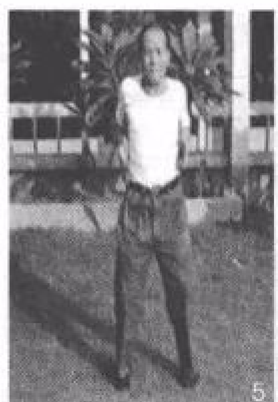
二字钳阳马不变，将双手曰字拳转成指尖朝前的直掌，沉肘从乳旁部向前标出，至半桥止。随后沉肘将双掌收归乳旁部。掌势不变，复沉肘将双掌向前标出，至半桥止。复沉肘将双掌收归乳旁部。再沉肘将双掌向前标出，至桥手直止。再将双掌转成掌背向上、掌心向下的阴掌，随后双掌双叠，左掌在上、右掌在下，桥手成耸手势收至胸前部。■


1


2


3


4


5


6


7


8


1


2

〖右闪侧〗

二字钳阳马不变，用前脚掌带动腰身朝右门旋动，至腰身朝右门止。随后用前脚掌带动腰身朝正门旋动，至腰身朝正门止。复用前脚掌带动腰身朝右门旋动，至腰身朝右门止。复用前脚掌带动腰身朝正门旋动，至腰身朝正门止。再用前脚掌带动腰身朝右门旋动，至腰身朝右门止，马步成菱形含机步。■


3


4


5


6


7


8

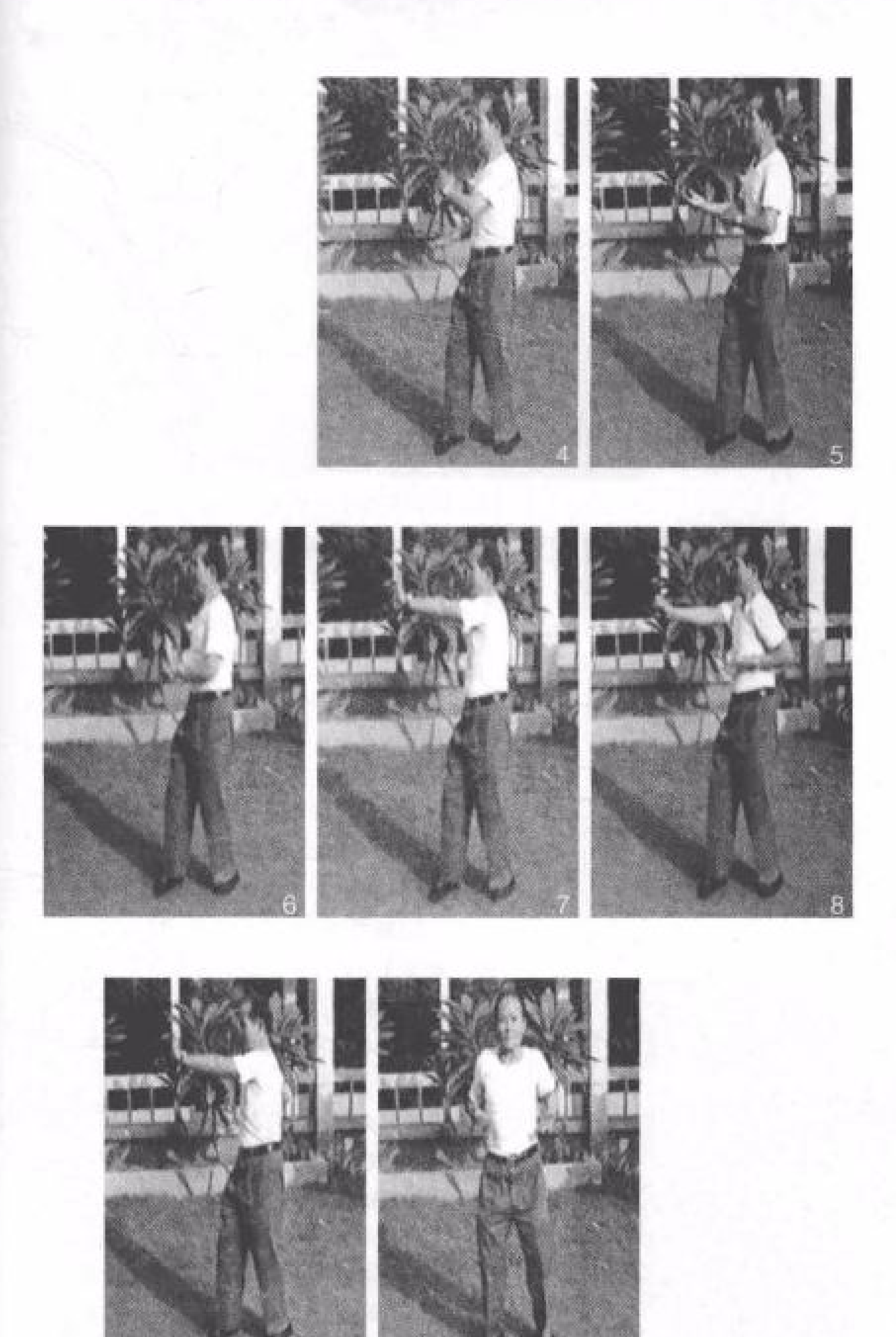
〖右连环摊伏掌〗

菱形含机步不变，坐左马朝右门，随后沉肘将双阴掌收至乳旁部。右手手掌转成指尖朝前、掌心向上、掌背向下的摊掌。将摊掌向前打出至半桥止，同时左手手掌转成指尖朝右、掌心向内、掌背向外的弓掌，从半桥沉肘贴右手桥面将弓掌收至胸前部。随后转成指尖朝前、掌心向下的伏掌，左手手掌复转掌变成指尖朝前、掌心向上、掌背向下的摊掌，将摊掌向前打出至半桥止，同时右手手掌转成指尖朝左、掌心向内、掌背向外的弓掌，从半桥沉肘贴左手桥面将弓掌收至胸前部。随后转成指尖朝前、掌心向下的伏掌。右手手掌复转掌变成指尖朝前、掌心向上、掌背向下的摊掌，将摊掌向前打出至半桥止，同时左手手掌转成指尖朝右、掌心向内、掌背向外的弓掌，从半桥沉肘贴右手桥面将弓掌收至胸前部。随后转成指尖朝前、掌心向下的伏掌。沉肘将左手阴掌收至乳旁部。再将阴掌转成企掌向前打出，至桥手直止。同时右手摊掌变成日字拳，沉肘收至乳旁部。复将右手日字拳转成企掌向前打出，至桥手直止。同时左手企掌变成日字拳，沉肘收至乳旁部。再将左手日字拳变成企掌向前打出，至桥手直止。同时右手企掌变成日字拳，沉肘收归乳旁部。再将左手企掌变成日字拳，沉肘收归乳旁部。同时用前脚掌带动腰身朝正门旋动，至腰身为二字钳阳马止。■


1


2


3




1

〔右高身绑〕

二字钳阳马不变，用前脚掌带动腰身朝右门旋动，同时左手曰字拳转成指尖朝下、掌心向左、掌背向右的垂掌，随腰身边旋动边起绑手，指掌带桥手向胸前中部绑去，至腰身朝右门止。手肘尖不要高过眼睛，掌至胸前部止。右手于胸前部横桥拜掌相辅，马步为菱形含机步。复用前脚掌带动腰身朝正门旋动，同时将左手变成阳掌，右手变成曰字拳，随腰身边旋动边沉肘收至乳旁部，腰身旋至正门止。复用前脚掌带动腰身朝右门旋动，同时左手阳掌转成指尖朝下、掌心向左、掌背向右的垂掌，随腰身边旋动边起绑手，指掌带桥手向胸前中部绑去，至腰身朝右门止。手肘尖不要高过眼睛，掌至胸前部止。右手于胸前部横桥拜掌相辅，马步为菱形含机步。再用前脚掌带动腰身朝正门旋动，同时将左手变成阳掌，右手变成曰字拳，随腰身边旋动边沉肘收至乳旁部，腰身旋至正门止。复用前脚掌带动腰身朝右门旋动，同时左手阳掌转成指尖朝下、掌心向左、掌背向右的垂掌，随腰身边旋动边起绑手，指掌带桥手向胸前中部绑去，至腰身朝右门止。手肘尖不要高过眼睛，掌至胸前部止。右手于胸前部横桥拜掌相辅，马步为菱形含机步。再用前脚掌带动腰身朝正门旋动，同时将双掌变成曰字拳，随腰身边旋动边沉肘收归乳旁部，腰身旋至二字钳阳马止。■


2


3





〖右摊伏掌〗





二字钳阳马不变，右手曰字拳变成指尖朝上、掌心向前的企掌，向前打出至桥手直止。左手曰字拳变成指尖朝上、掌心向前的企掌，向前打出至桥手直止，同时右手企掌变成曰字拳沉肘收至乳旁部。右手曰字拳复变成指尖朝上、掌心向前的企掌，向前打出至桥手直止。同时左手企掌变成曰字拳沉肘收至乳旁部。随后右手企掌变成指尖朝下、掌心向内的摊掌，沉肘收至乳旁部。随后变成指尖朝右、掌心向下、掌背向上的阴掌。沉肘向右标出，至桥手直止。再将阴掌变成掌心向下的伏掌，向胯前中部伏下，至桥手直止。左手曰字拳变成指尖朝下、掌心向内、掌背向外的阴掌，斜插向胯前中部，至桥手直止。同时将右伏掌变成曰字拳，沉肘收归乳旁部。随后左手圈掌变成曰字拳，沉肘收归乳旁部。■

3 4 5

6 7 8


9


10


11

〖左单绑手〗

二字钳阳马不变，用前脚掌带动腰身朝左门旋动，至腰身朝左门止，马步为菱形含机步。随后坐右马提起左脚，用脚掌外侧劲力向前踢出，随后收脚朝下针落。针下时左脚向前进一步，落地时前脚掌先着地，脚后跟后着地，同时左手曰字拳变成横桥拜掌于胸前部，用腰力带动腰身向正门旋动闪侧，至腰身朝正门止。前脚不动，后脚向前一步，同时右手曰字拳变成指尖朝下、掌背向左、掌心向右的中绑手，用腰力带动腰身、绑手向左门仰旋动，至腰身、绑手朝左门止。左手拜掌变成阳掌，沉肘收归乳旁部，右绑手变成曰字拳沉肘收归乳旁部，同时前脚向左横弹一步，弹脚脚后跟着地，脚尖向上朝，马成坐右马。复将左手阳掌变成横桥拜掌于胸前部。同时左脚朝前针一步，针下时，前脚掌先着地，脚后跟后着地，用腰力带动腰身向正门旋动闪侧，至腰身朝正门止。前脚不动，后脚向前一步，同时右手曰字拳变成指尖朝下、掌背向左、掌心向右的中绑手。用腰力带动腰身、绑手向左门仰旋动，至腰身、绑手朝左门止。左


1


2


3

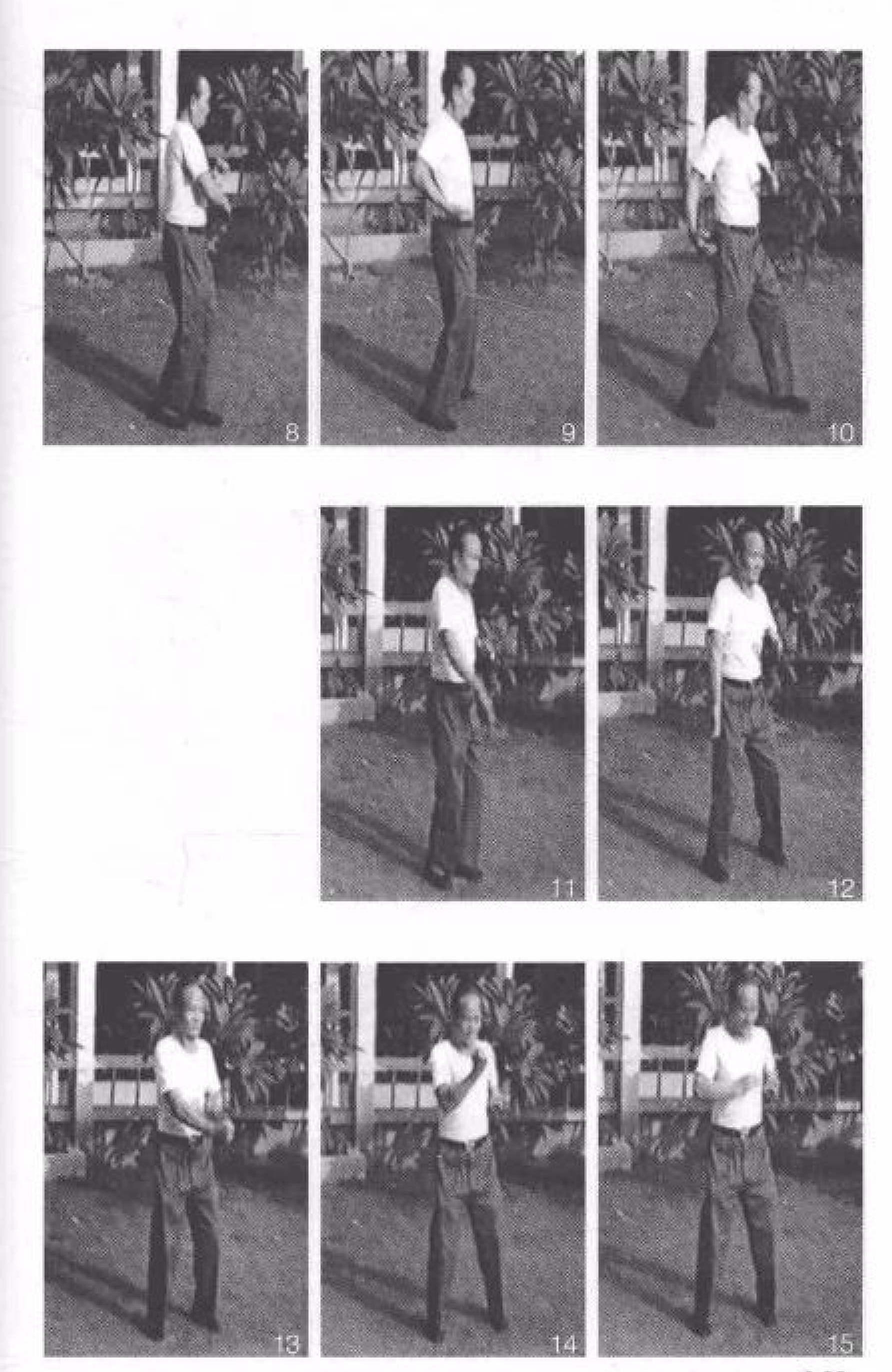




手拜掌变成阳掌，沉肘收归乳旁部，右绑手变成曰字拳沉手肘收归乳旁部，同时前脚向左横弹一步，弹脚脚后跟着地，脚尖向上朝，马成坐右马。再将左手阳掌变成横桥拜掌于胸前部。同时左脚朝前针一步，针下时，前脚掌先着地，脚后跟后着地，用腰力带动腰身向正门旋动内侧，至腰身朝正门止。前脚不动，后脚向前一步，同时右手曰字拳变成指尖朝下、掌背向左、掌心向右的中绑手。用腰力带动腰身、绑手向左门仰旋动，至腰身、绑手朝左门止。随后用前脚掌带动腰身向正门旋动，至二字钳阳马止。同时左手拜掌变成曰字拳沉肘收归乳旁部，右中绑手转成曰字拳收至胸前部，转成伏掌向胯前中部伏下，左手曰字拳变成指尖朝下、掌心向内、掌背向外的阴掌向胯前中部插下。同时右手伏掌转成曰字拳，沉肘收归乳旁部，左手阁掌转成曰字拳沉肘收归乳旁部。■



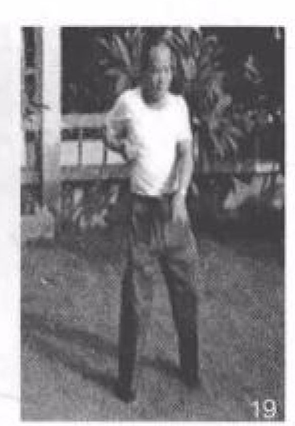


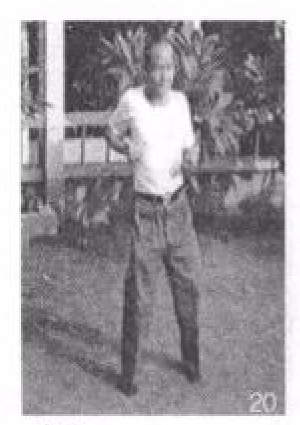

8
9
10
11
12
13
14
15


16


17


18


19


20


21

〖右单绑手〗

二字钳阳马不变，用前脚掌带动腰身朝右门旋动，至腰身朝右门止，马步为菱形含机步。随后坐左马提起右脚，用脚掌外侧切力向前鞭出，随后收脚朝下针落。针下时右脚向前进一步，落地时前脚掌先着地，脚后跟后着地，同时右手曰字拳变成横桥拜掌于胸前部，用腰力带动腰身向正门旋动闪侧，至腰身朝正门止。前脚不动，后脚向前一步，同时左手曰字拳变成指尖朝下、掌背向右、掌心向左的中绑手，用腰力带动腰身、绑手向右门仰旋动，至腰身、绑手朝右门止。右手拜掌变成阳掌，沉肘收归乳旁部，左绑手变成曰字拳沉肘收归乳旁部，同时前脚向右横弹一步，弹脚脚后跟着地，脚尖向上朝，马成坐左马。复将右手阳掌变成横桥拜掌于胸前部。同时右脚朝前针一步，针下时，前脚掌先着地，脚后跟后着地，用腰力带动腰身向正门旋动闪侧，至腰身朝正门止。前脚不动，后脚向前一步，同时左手曰字拳变成指尖朝下、掌背向右、掌心向左的中绑手。用腰力带动腰身、绑手向右门仰旋动，至腰身、绑手朝右门止。右手拜掌变成阳掌，沉肘收归乳旁部，左绑手变成曰字拳沉肘收



1



2



3


4

归乳旁部，同时前脚向右横弹一步，弹脚脚后跟着地，脚尖向上朝，马成坐左马。再将右手阳掌变成横桥拜掌于胸前部。同时右脚朝前针一步，针下时，前脚掌先着地，脚后跟后着地，用腰力带动腰身向正门旋动闪侧，至腰身朝正门止。前脚不动，后脚向前一步，同时左手曰字拳变成指尖朝下、掌背向右、掌心向左的中绑手。用腰力带动腰身、绑手向右门仰旋动，至腰身、绑手朝右门止。随后用前脚掌带动腰身向正门旋动，至二字钳阳马止。同时右手拜掌变成曰字拳沉肘收归乳旁部，左中绑手转成曰字拳收至胸前部，转成伏掌向胯前中部伏下，右手曰字拳变成指尖朝下、掌心向内、掌背向外的阴掌向胯前中部插下。同时左手伏掌转成曰字拳，沉肘收归乳旁部，右手圈掌转成曰字拳沉肘收归乳旁部。■


5


6


7


8

9

10

11

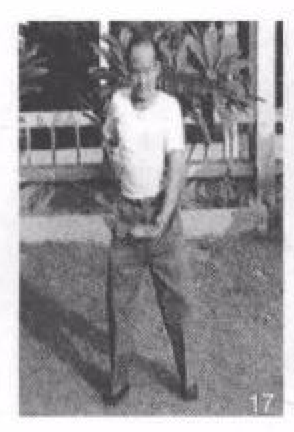
12

13

14

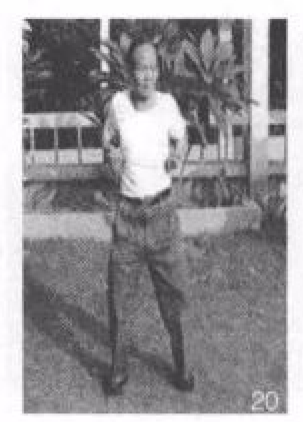

15


16


17


18


19

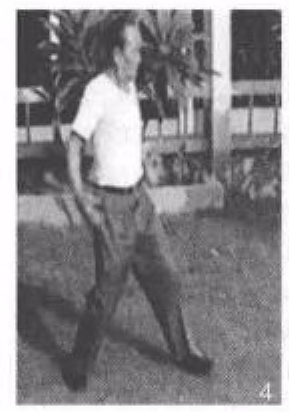

20

二字钳阳马不变，用前脚掌带动腰身向左门旋动，至腰身朝左门止，坐右马将左脚脚掌朝起，脚尖朝上、脚后跟着地。随后脚掌朝起用韧力向上踢，随后收脚向前一步，着地时，脚后跟先着地，前脚掌后着地，同时双手曰字拳变成指尖朝下、掌心向内、掌背向外的下绑手，用腰力带动腰身、绑手向正门旋动闪侧半个身位。随后前脚不动，后脚向前一步，腰身、绑手复向左仰旋动，至腰身、绑手朝左门止。坐右马，前脚掌朝起，脚尖朝上。随后双掌转成阳掌收归乳旁部。前脚复向前一步，脚后跟先着地，前脚掌后着地，同时双手阳掌变成指尖朝下、掌心向内、掌背向外的下绑手，用腰力带动腰身、绑手向正门旋动闪侧半个身位。随后前脚不动，后脚向前一步，腰身、绑手复向左仰旋动，至腰身、绑手朝左门止。坐右马，前脚掌朝起，脚尖朝上。随后双掌转成阳掌收归乳旁部。前脚向前一步，脚后跟先着地，前脚掌后着地，同时双手阳掌变成指尖朝下、掌心向内、掌背向外的下绑手，用腰力带动腰身、绑手向正门旋动闪侧半个身位。随后前脚不动，后脚向前一步，腰身、绑手复向左仰旋动，至腰身、绑手朝左门止。随后将前脚掌转成直脚，后脚向前一步，变成拍脚钳阳马，随后将绑手双掌变成阴掌收至胸前部。沉肘收归乳旁部。随后双阴掌同时向前标出至桥手直止，复将双阴掌向胯前中部伏下。伏下时，指尖向上朝，再将双手阴掌向上朝前标出，至桥手直时指尖垂成撑掌，随后圈掌变成曰字拳，沉肘收归乳旁部。■

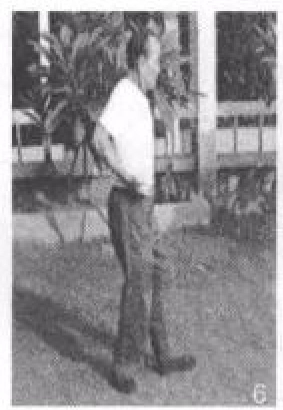

1

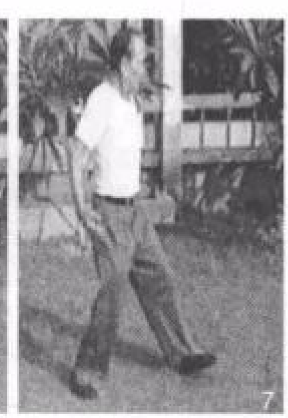

2

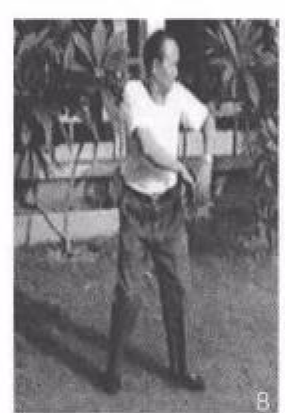

3


4

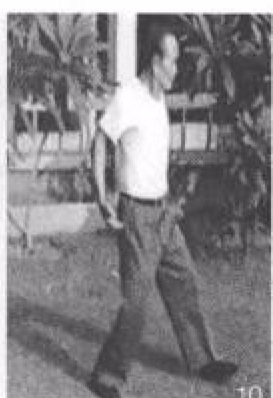

5


6


7


8


9


10


11


12


13


14


15


16

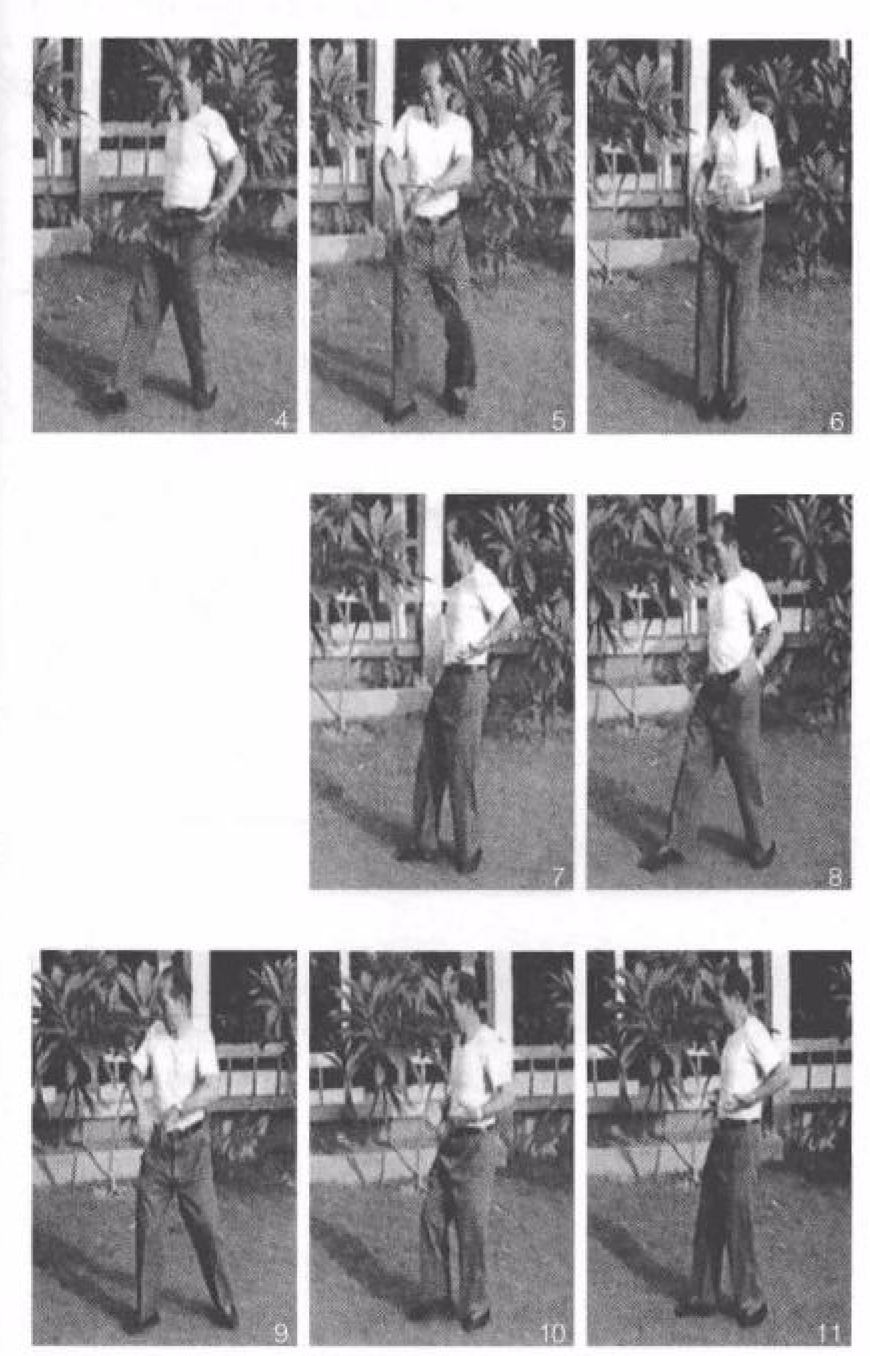
〖右双绑手〗

拍脚钳阳马不变，右脚向后退一步，用前脚掌带动腰身向后转动，至腰身转至朝右门止，坐左马将右脚脚掌朝起，脚尖朝上、脚后跟着地。随后脚掌朝起用韧力向上踢，随后收脚向前一步，着地时，脚后跟先着地，前脚掌后着地，同时双手曰字拳变成指尖朝下、掌心向内、掌背向外的下绑手，用腰力带动腰身、绑手向正门旋动闪侧半个身位。随后前脚不动，后脚向前一步，腰身、绑手复向右仰旋动，至腰身、绑手朝右门止。坐左马，前脚掌朝起，脚尖朝上。随后双掌转成阳掌收归乳旁部。前脚复向前一步，脚后跟先着地、前脚掌后着地，同时双手阳掌变成指尖朝下、掌心向内、掌背向外的下绑手，用腰力带动腰身、绑手向正门旋动闪侧半个身位。随后前脚不动，后脚向前一步，腰身、绑手复向右仰旋动，至腰身、绑手朝右门止。坐左马，前脚掌朝起，脚尖朝上。随后双掌转成阳掌收归乳旁部。前脚向前一步，脚后跟先着地，前脚掌后着地，同时双手阳掌变成指尖朝下、掌心向内、掌背向外的下绑手，用腰力带动腰身、绑手向正门旋动闪侧半个身位。随后前脚不动，后脚向前一步，腰身、绑手复向右仰旋动，至腰身、绑手朝右门止。随后将前脚掌转成直脚，后脚向前一步，变成拍脚钳阳马，随后将绑手双掌变成阴掌收至胸前部。沉肘收归乳旁部。随后双阴掌同时向前标出至桥手直止，复将双阴掌向胯前中部伏下。伏下时，指尖向上朝，再将双手阴掌向上朝前标出，至桥手直时指尖垂成擸掌，随后圈掌变成曰字拳，沉肘收归乳旁部。■


1


2


3



4
5
6
7
8
9
10
11


12


13


14


15


16


17


18

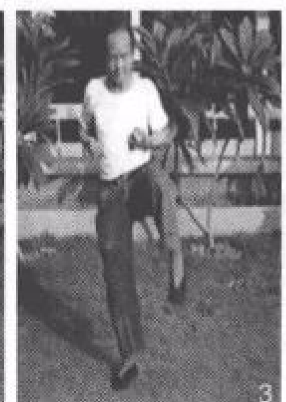

19

〖转身刮脚〗



拍脚钳阳马不变，用左脚脚后跟，右脚前脚掌同时带动腰身向正门旋动，至腰身朝正门止。随后坐右马，左脚用脚掌内侧带动向上刮，至平膝止。再顺势用脚掌外侧向下刮落，左脚着地成二字钳阳马。■











〔三伏掌〕

二字钳阳马不变，左手曰字拳变成指尖朝右、掌背向上、掌心向下的伏掌，从胸前部向胯前部伏下。右手曰字拳变成指尖朝左、掌背向上、掌心向下的伏掌，从胸前部向胯前部伏下。同时左手伏掌向上收至胸前部。左手伏掌复向胯前部伏下，同时右手伏掌向上收至胸前部。■

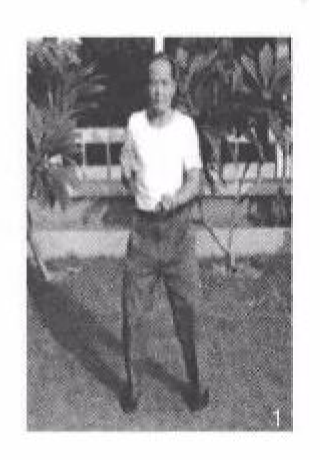






〖连环企掌〗

二字钳阳马不变，右手将伏掌收至乳旁部，变成指尖朝上、掌心向前的企掌向前打出至桥手直止。左手伏掌向上收至胸前部。左手将伏掌收至乳旁部，变成指尖朝上、掌心向前的企掌向前打出至桥手直止，同时右手企掌变成曰字拳收至乳旁部。右手复将曰字拳变成指尖朝上，掌心向前的企掌向前打出至桥手直止。同时左手企掌变成曰字拳收归乳旁部，右手企掌变成曰字拳收归乳旁部。■





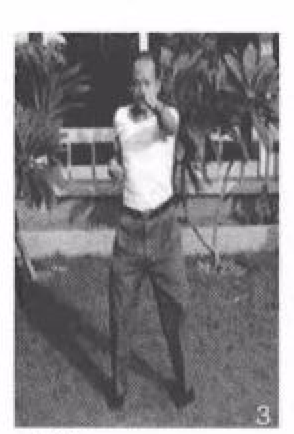




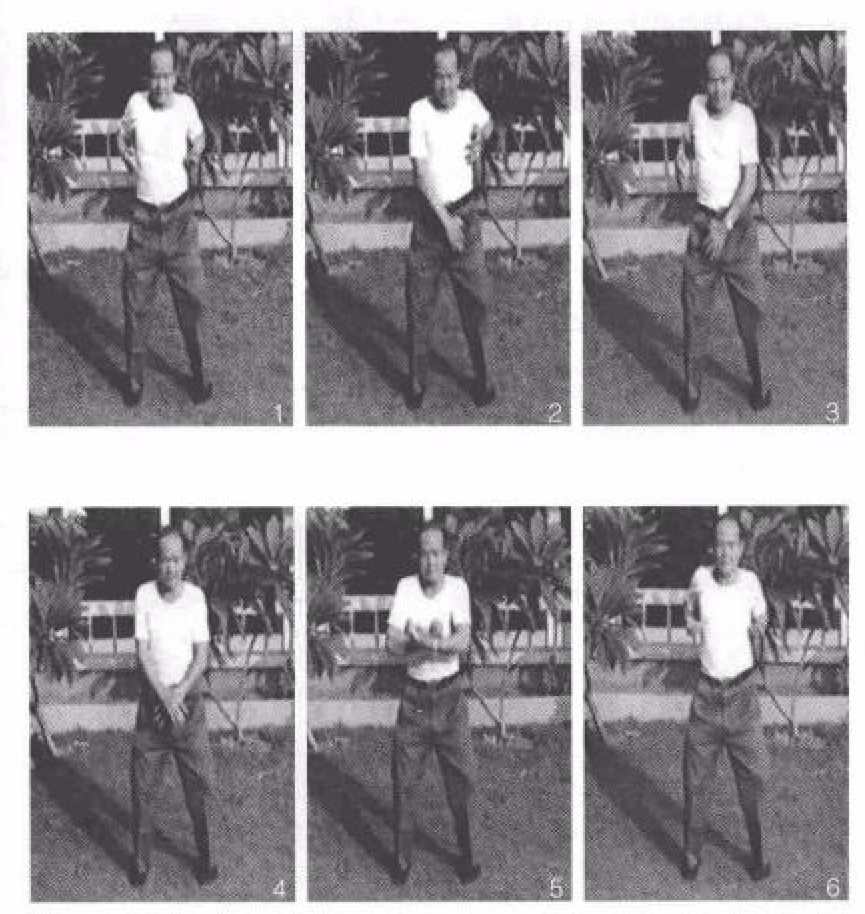

1

二字钳阳马不变，右手曰字拳转成日字拳向前打出至桥手直止。左手曰字拳转成日字拳向前打出至桥手直止。同时将右手日字拳转成曰字拳，沉肘收归乳旁部。复将右手曰字拳转成日字拳向前打出至桥手直止，同时将左手日字拳转成曰字拳，沉肘收归乳旁部。再将右手日字拳转成曰字拳，沉肘收归乳旁部。■


2


3

二字钳阳马不变，右手曰字拳变成指尖朝下、掌心向内、掌背向外的阴掌，从乳旁部朝下斜插向胯前中部。左手曰字拳变成指尖朝下、掌心向内、掌背向外的阴掌，从乳旁部朝下斜插向胯前中部。同时右掌掌势不变，沉肘收归乳旁部。复将右掌指尖朝下、掌心向内、掌背向外，从乳旁部朝下斜插向胯前中部。左掌在内，右掌在外，成叉掌势，随后双掌握拳，用拳带桥手成扭花势转成曰字拳，随后沉肘，将曰字拳收归乳旁部。■



〔收式归原〕





二字钳阳马不变，双脚前脚掌不动，双脚脚后跟向里收一步。双脚脚后跟不动，双脚前脚掌向里收一步。双脚前脚掌不动，双脚脚后跟向里收半步，马势变成柏脚钳阳马。双手曰字拳转成指尖朝前、掌心向下、掌背向上的侧伏掌。双掌同时从乳旁部向下伏落，下伏时指尖向上朝，指掌伸直，至桥手直止，随后松马、松掌，腰身归原。■





〖标指拳法〗

标指是咏春拳打练腰身和肘手及手法的套路，有习练上、中、下三肘之称。标指打练功架是圆形，打练的是打手手法，习练时要注意打练地盘和腰马及肘手和合，领会地盘和腰身及手法在吞吐旋动中配合，在旋动变化动势中运用背腹腰，左右动手配合地盘，用指掌桥手发挥搣摩擒拿、摊拦耕绑、推撞靠拍、制肘伏爪、探捞索挂、推靠封闭等手法。练习地盘和腰身及手法配合发挥。■

〖开马〗



1

拍脚立正，双脚前脚掌不动，双脚脚后跟同时向两侧挪开一步。双脚脚后跟不动，双脚前脚掌同时向两侧挪开一步。双脚前脚掌不动，双脚脚后跟同时向两侧挪开半步。成内八字型，形成两步半之马势，随后钳嘴。开膝。蹲腰。提肛。马势成两步半二字钳阳马。■



2



3



4



〔起式〕

双手斜放跨前中部，指掌伸直，扣拇指，手掌成半阴阳掌，随后沉肘，将掌收至乳旁部，转掌变成指尖朝下，掌心向内，掌背向外的阴掌，两掌相叠，左掌在内，右掌在外，插向胯前中部，至桥手直为止。复将双叠的阴掌转成拳心向内、拳背向外的日字拳，再用拳带桥手成扭花势转成曰字拳，随后沉肘将曰字拳收归乳旁部。■







〖左指掌钉挑割杀〗

左手曰字拳直拳向前打出至桥手直为止，随后将拳变成指尖朝前、掌心向右、掌背向左的直掌，桥手不动，用指尖带动指掌朝下成钉割势摆动、再朝上成挑势摆动、然后朝下成钉割势摆动。将掌转变成指尖朝前、掌心向下、掌背向上的阴掌。桥手不动，用指尖带动指掌成割势朝左摆动，再朝右成杀挑势摆动，复朝左成割势摆动，将阴掌转成直掌，用指尖带动指掌圈掌转成曰字拳，沉肘收归乳旁部。■


1


2


5


4


3

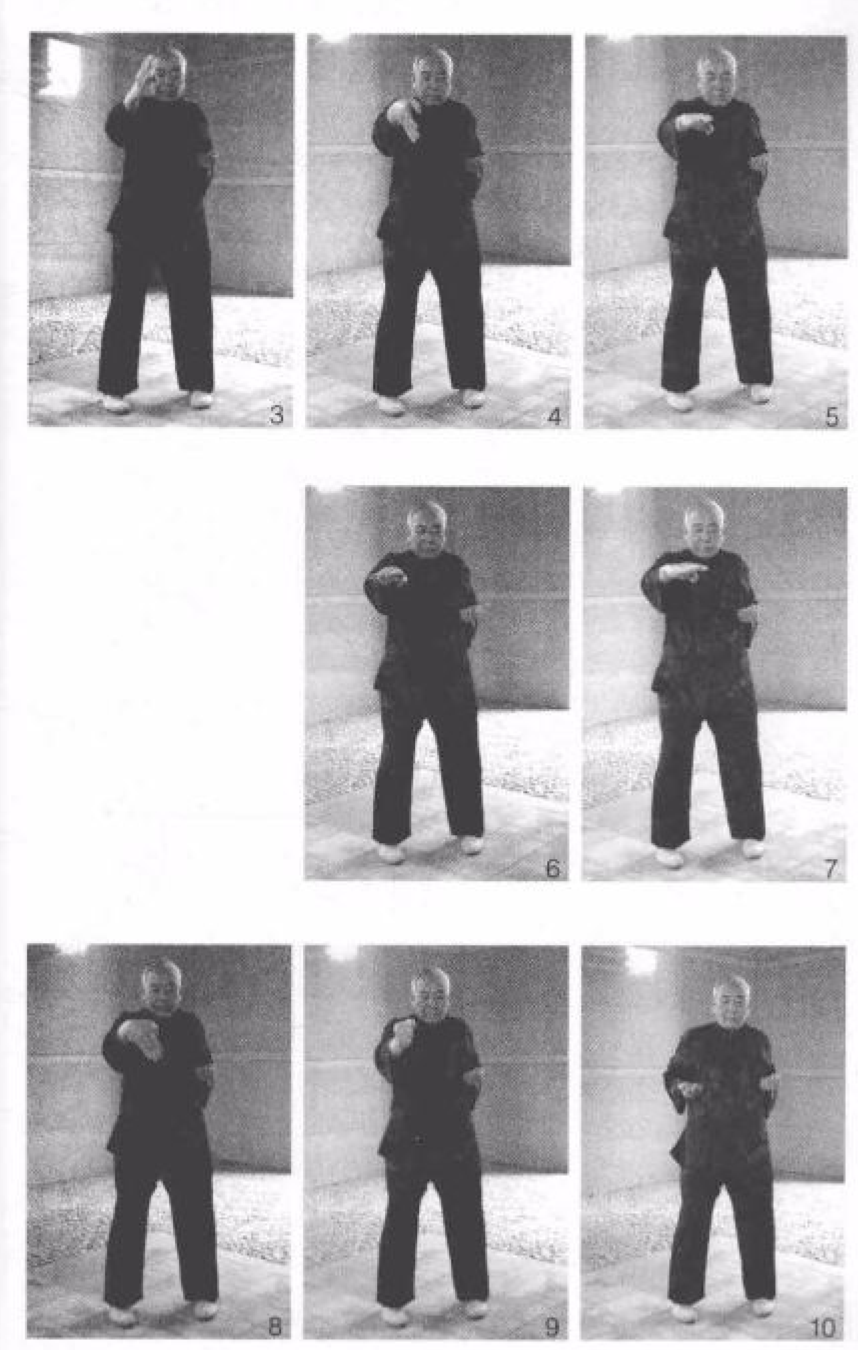




右指掌钉挑割杀

左手日字拳不动，右手日字拳直拳向前打出至桥手直为止，随后将拳转成指尖朝前、掌心向左、掌背向右的直掌，桥手不动，用指尖带动指掌朝下成钉剬势摆动、再朝上成挑势摆动、然后朝下成钉割势摆动。将掌转变成指尖朝前、掌心向下、掌背向上的阴掌。桥手不动，用指尖带动指掌朝右成剬势摆动，再朝左成挑杀势摆动，然后朝右成剬势摆动，将阴掌转成直掌，用指尖带动指掌圈掌转成日字拳，沉肘收归乳旁部。■




3
4
5
6
7
8
9
10

〖左上肘〗

1



2

二字钳阳马不变，用前脚掌带动腰身朝左门旋动，至腰身朝左门止。同时左手拜掌于胸前部，右手手肘随腰身向左旋动时从后朝前向下缀落，至右手手掌垂于胸前中部止，随后手肘向上抽打，至手肘尖平耳高止。复用前脚掌带动腰身向右门旋动，至腰身朝右门止。同时右手拜掌于胸前部，左手手肘随腰身向右旋动时从后缀落，至左手手掌垂于胸前中部止，随后手肘向上抽打，至手肘尖平耳高止。再用前脚掌带动腰身朝左门旋动，至腰身朝左门止。同时左手拜掌于胸前部，右手手肘随腰身向左旋动时从后朝前向下缀落，至右手手掌垂于胸前中部止。随后手肘向上抽打，至手肘尖平耳高时顺势将右手手肘朝后向下收至乳旁部，随后双手手掌转成阴掌于胸前部。将前脚挪直，后脚进一步，成拍脚钳阳马，双手阴掌同时向前标出至桥手直。双手手掌同时摆指三下，随后圈掌变成曰字拳，沉肘收归乳旁部。■



3



〖右上肘〗

拍脚钳阳马不变，左脚不动，右脚退一步，用前脚掌带动腰身朝右门旋动，至腰身朝右门止。同时右手拜掌于胸前部，左手手肘随腰身向右旋动时从后朝前向下缀落，至左手手掌垂于胸前中部止，随后手肘向上抽打，至手肘尖平耳高止。复用前脚掌带动腰身向左门旋动，至腰身朝左门止。同时左手拜掌于胸前部，右手手肘随腰身向左旋动时从后缀落，至右手手掌垂于胸前中部止，随后手肘向上抽打，至手肘尖平耳高止。再用前脚掌带动腰身朝右门旋动，至腰身朝右门止。同时右手拜掌于胸前部，左手手肘随腰身向右旋动时从后朝前向下缀落，至左手手掌垂于胸前中部止。随后手肘向上抽打，至手肘尖平耳高时顺势将左手手肘朝后向下收至乳旁部，随后双手手掌转成阴掌于胸前部。将前脚挪直，后脚进一步，成拍脚钳阳马，双手阴掌同时向前标出至桥手直。双手手掌同时摆指三下，随后圈掌变成曰字拳，沉肘收归乳旁部■



1



2



4



3

〖左中肘〗







拍脚钳阳马不变，右脚不动，左脚退一步，用前脚掌带动腰身向左门旋动，至腰身朝左门止。同时左手拜掌于胸前部，右手手肘随腰身向左旋动时从后朝前向下缀落，至右手手掌垂于胸前中部止，随后手肘成横肘式向后横打，至手掌收至乳旁部止，左手仍拜掌于胸前部。随后右手转成指尖朝前、掌心向左、掌背向右的直掌向前插出至半桥止。左手拜掌转成掌背向上、掌心向下的阴掌，贴右手桥面向前削出，同时右手直掌沉肘收至乳旁部。右手直掌复向前插出至桥手直止，同时左手阴掌贴右手桥面收至胸前部，转成日字拳，沉肘收归乳旁部。右手手掌变成指尖朝下的搆掌势。同时用前脚掌带动腰身向正门旋动，右手搆掌随腰身向正门旋动至腰身朝正门止，马为二字钳阳马，同时将搆掌收至乳旁部。随后转成指尖朝右、掌背向上、掌心向下的阴掌，沉肘向右标出至桥手直止。再将阴掌转成指尖朝前、掌背向上、掌心向下的伏掌，向胯前部伏落，至胯前中部止，左手日字拳变成指尖朝下、掌心向内、掌背向外的直阴掌，向胯前中部插落，同时右手伏掌转成直阴掌变成日字拳，沉肘收归乳旁部。左手圈掌变成日字拳，沉肘收归乳旁部。■


4


5


6


7


8


9


1


2

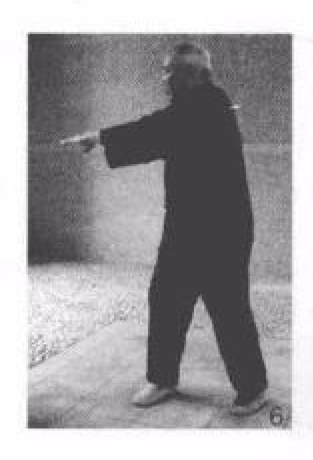

3

【右中肘】

二字钳阳马不变，用前脚掌带动腰身向右门旋动，至腰身朝右门止。同时右手拜掌于胸前部，左手手肘随腰身向右旋动时从后朝前向下级落，至左手手掌垂于胸前中部止，随后手肘成横肘式向后横打，至手掌收至乳旁部止，右手仍拜掌于胸前部。随后左手转成指尖朝前、掌心向右、掌背向左的直掌向前插出至半桥止。右手拜掌转成掌背向上、掌心向下的阴掌，贴左手桥面向前削出，同时左手直掌沉肘收至乳旁部。左手直掌复向前插出至桥手直止，同时右手阴掌贴左手桥面收至胸前部，转成曰字拳，沉肘收归乳旁部。左手手掌变成指尖朝下的搒掌势。同时用前脚掌带动腰身向正门旋动，左手搒掌随腰身向正门旋动至腰身朝正门止，马为二字钳阳马，同时将搒掌收至乳旁部。随后转成指尖朝左、掌背向上、掌心向下的阴掌，沉肘向左标出至桥手直止。再将阴掌转成指尖朝前、掌背向上、掌心向下的伏掌，向胯前部伏落，至胯前中部止，右手曰字拳变成指尖朝下、掌心向内、掌背向外的直阴掌，向胯前中部插落，同时左手伏掌转成直阴掌变成曰字拳，沉肘收归乳旁部。右手圈掌变成曰字拳，沉肘收归乳旁部。■

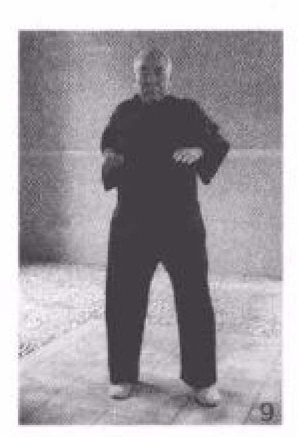

4


5


6


7


8


9

【左下肘】

1



2



3

二字钳阳马不变，用前脚掌带动腰身向左门旋动，至腰身朝左门止。同时左手拜掌于胸前部，右手手肘随腰身向左旋动时从后朝前向下缀落，随后用肘尖带动桥手沉肘向后撞打，至右手手掌收至乳旁部止，左手仍拜掌于胸前部。随后右手手掌转成指尖朝前、掌心向上、掌背向下的阳掌，向前斜朝下插出至半桥止。左手拜掌转成掌背向上、掌心向下的阴掌，贴右手桥面向前削出。同时右手阳掌沉肘收至乳旁部。右手阳掌复向前斜朝下插出至半桥止，同时左手阴掌贴右手桥面收至胸前部，转成曰字拳，沉肘收归乳旁部。再用前脚掌带动腰身向正门旋动，随腰身向正门旋动时，右手变成掌背向上、掌心向下的阴掌，收至胯前中部，至腰身朝正门止，马为二字钳阳马。左手曰字拳变成掌心向内、掌背向外的阴掌，向胯前中部插落。同时右手阴掌变成曰字拳，沉肘收归乳旁部。随后左手圈掌沉肘收归乳旁部。■



〖右下肘〗



1



2



3

二字钳阳马不变，用前脚掌带动腰身向右门旋动，至腰身朝右门止。同时右手拜掌于胸前部，左手手肘随腰身向右旋动时从后朝前向下级落，随后用肘尖带动桥手沉肘向后撞打，至左手手掌收至乳旁部止，右手仍拜掌于胸前部，马为二字钳阳马。随后左手手掌转成指尖朝前、掌心向上、掌背向下的阳掌，向前斜朝下插出至半桥止。右手拜掌转成掌背向上、掌心向下的阴掌，贴左手桥面向前削出。同时左手阳掌沉肘收至乳旁部。左手阳掌复向前斜朝下插出至半桥止，同时右手阴掌贴左手桥面收至胸前部，转成曰字拳，沉肘收归乳旁部。再用前脚掌带动腰身向正门旋动，随腰身向正门旋动时，左手变成掌背向上、掌心向下的阴掌，收至胯前中部，至腰身朝正门止，马为二字钳阳马。右手曰字拳变成掌心向内、掌背向外的阴掌，向胯前中部插落。同时左手阴掌变成曰字拳，沉肘收归乳旁部。随后右手圈掌沉肘收归乳旁部。■


4


5


6


7


8


9

【左耕拦手】

二字钳阳马不变，左手手掌成指尖朝下、掌心向内、掌背向外的耕手于上腹前部，右手手掌成指尖朝上、掌心向内、掌背向外的拦手于胸前部。用前脚掌带动腰身向左门旋动，至腰身朝左门止。将右手手掌转成指尖朝下、掌心向内、掌背向外的耕手于上腹前部，左手手掌成指尖朝上、掌心向内、掌背向外的拦手于胸前部。用前脚掌带动腰身向右门旋动，至腰身朝右门止。再将左手手掌成指尖朝下、掌心向内、掌背向外的耕手于上腹前部，右手手掌转成指尖朝上、掌心向内、掌背向外的拦手于胸前部。用前脚掌带动腰身向左门旋动，至腰身朝左门止。右手拦手转成掌背向上、掌心向下的阴掌，用前脚掌带动腰身向正门旋动，随腰身向正门旋动时右手阴掌收至胯前中部，至腰身朝正门止，马为二字钳阳马。左手耕手转成掌背向上、掌心向下的阴掌斜桥插伏于右阴掌上。随后双掌同时变成日字拳，日字拳带桥手成扭花势转成日字拳，随后沉肘将日字拳收归乳旁部。■



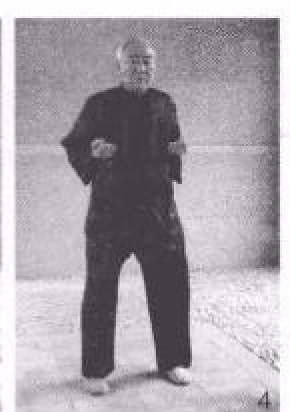
1



2



3



4

【右耕拦手】

二字钳阳马不变，右手手掌成指尖朝下、掌心向内、掌背向外的耕手于上腹前部，左手手掌成指尖朝上、掌心向内、掌背向外的拦手于胸前部。用前脚掌带动腰身向右门旋动，至腰身朝右门止。将左手手掌转成指尖朝下、掌心向内、掌背向外的耕手于上腹前部，右手手掌成指尖朝上、掌心向内、掌背向外的拦掌于胸前部。用前脚掌带动腰身向左门旋动，至腰身朝左门止。再将右手手掌成指尖朝下、掌心向内、掌背向外的耕手于上腹前部，左手手掌转成指尖朝上、掌心向内、掌背向外的拦掌于胸前部。用前脚掌带动腰身向右门旋动，至腰身朝右门止。左手拦手转成掌背向上、掌心向下的阴掌，用前脚掌带动腰身向正门旋动，随腰身向正门旋动时左手阴掌收至胯前中部，至腰身朝正门止，马为二字钳阳马。右手耕手转成掌背向上、掌心向下的阴掌斜桥插伏于左阴掌上。随后双掌同时变成日字拳，日字拳带桥手成扭花势转成曰字拳，随后沉肘将曰字拳收归乳旁部。■



【左标摊掌】

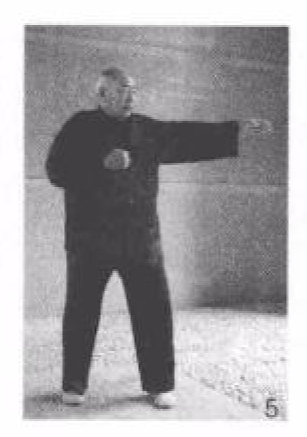
二字钳阳马不变，双手手掌成指尖朝前、掌背向上、掌心向下的阴掌于胸前部，随后左手手掌转成指尖朝左、掌背向上、掌心向下的阴掌沉肘向左标出，至桥手直止。再将手掌转成指尖朝右、掌心向内、掌背向外的横摊掌，用掌带动桥手摊至胸前部，转掌成指尖朝前、掌背向上、掌心向下的阴掌于胸前部。随后右手手掌转成指尖朝右、掌背向上、掌心向下的阴掌沉肘向右标出，至桥手直止。再将手掌转成指尖朝左、掌心向内、掌背向外的横摊掌，用掌带动桥手摊至胸前部，转掌成指尖朝前、掌背向上、掌心向下的阴掌于胸前部。随后左手手掌转成指尖朝左、掌背向上、掌心向下的阴掌沉肘向左标出，至桥手直止。再将手掌转成指尖朝右、掌心向内、掌背向外的横摊掌，沉肘向前打出至半桥止。同时右手手掌变成曰字拳，沉肘收归乳旁部，左手将掌转成指尖朝下、掌心向内、掌背向外的耕手，用前脚掌带动腰身向左门旋动，至腰身朝左门止。左手耕手复转成掌心向前的横摊掌，用前脚掌带动腰身向正门旋动，同时左手横摊掌沉肘向前打出至半桥，至腰身朝正门止。复将左手横摊掌转成指尖朝下、掌心向内、掌背向外的耕手。用前脚掌带动腰身向左门旋动，至腰身朝左门止。再将左手耕手转成掌心向前的横摊掌，用前脚掌带动腰身向正门旋动，同时左手横摊掌沉肘向前打出至半桥，至腰身朝正门止。随后圈掌变成曰字拳，沉肘收归乳旁部。■


1


2

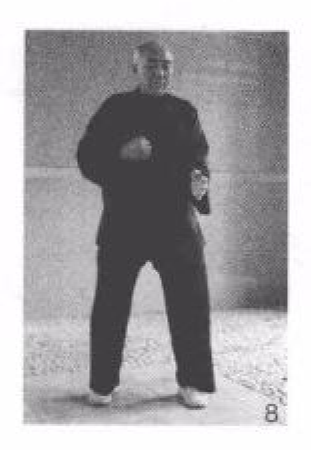

3


4

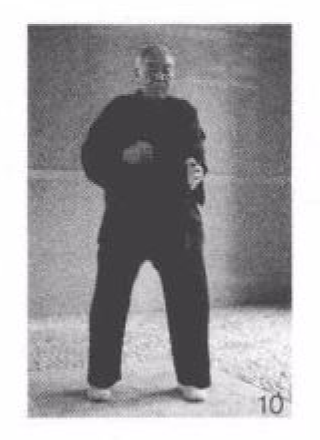

5

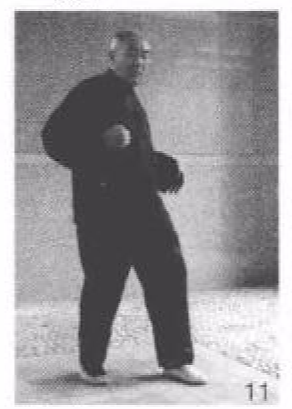

6

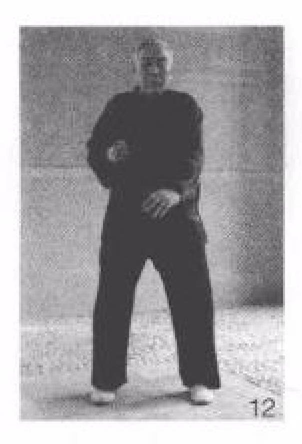

7


8

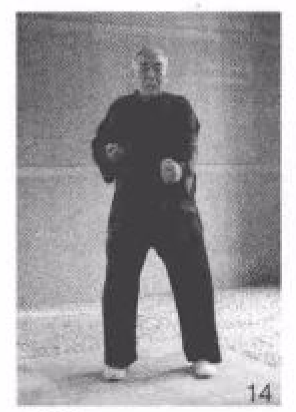

9

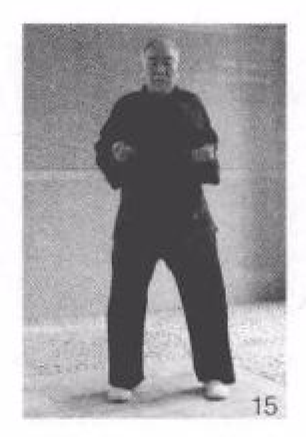

10


11


12


13

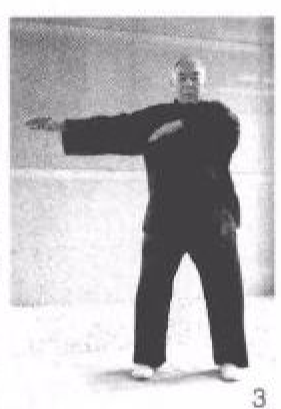

14


15

二字钳阳马不变，双手手掌成指尖朝前、掌背向上、掌心向下的阴掌于胸前部，随后右手手掌转成指尖朝右、掌背向上、掌心向下的阴掌沉肘向右标出，至桥手直止。再将手掌转成指尖朝左、掌心向内、掌背向外的横搆掌，用掌带动桥手搆至胸前部，转掌成指尖朝前、掌背向上、掌心向下的阴掌于胸前部。随后左手手掌转成指尖朝左、掌背向上、掌心向下的阴掌沉肘向左标出，至桥手直止。再将手掌转成指尖朝右、掌心向内、掌背向外的横搆掌，用掌带动桥手搆至胸前部，转掌成指尖朝前、掌背向上、掌心向下的阴掌于胸前部。随后右手手掌转成指尖朝右、掌背向上、掌心向下的阴掌沉肘向右标出，至桥手直止。再将手掌转成指尖朝左、掌心向内、掌背向外的横搆掌，沉肘向前打出至半桥止。同时左手手掌变成曰字拳，沉肘收归乳旁部，右手将掌转成指尖朝下、掌心向内、掌背向外的耕手，用前脚掌带动腰身向右门旋动，至腰身朝右门止。右手耕手复转成掌心向前的横搆掌，用前脚掌带动腰身向正门旋动，同时右手横搆掌沉肘向前打出至半桥，至腰身朝正门止。复将右手横搆掌转成指尖朝下、掌心向内、掌背向外的耕手。用前脚掌带动腰身向右门旋动，至腰身朝右门止。再将右手耕手转成掌心向前的横搆掌，用前脚掌带动腰身向正门旋动，同时右手横搆掌沉肘向前打出至半桥，至腰身朝正门止。随后圈掌变成曰字拳，沉肘收归乳旁部。■


1


2


3


4


5


6

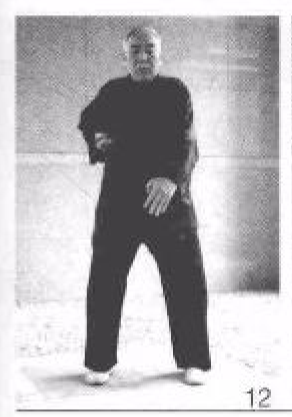

7


8

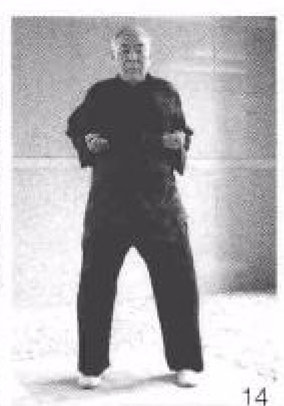

9


10


11


12


13


14

左耕插手

二字钳阳马不变，双手曰字拳变成指尖朝上、掌背向内、掌心向前的企掌，沉肘向前打出至半桥。再将左手手掌转成指尖朝下、掌心向内、掌背向外的耕手于腹前部。将右手手掌转成指尖朝上、掌心向左、掌背向右的拜掌于胸前部。用前脚掌带动腰身向左门旋动，至腰身朝左门止。再将耕手转成掌背向上、掌心向下的阴掌。随后用前脚掌带动腰身向正门旋动，至腰身朝正门止。将阴掌转成指尖朝前、掌心向上、掌背向下的阳掌，沉肘向前插出至半桥止。同时右手拜掌转成曰字拳沉肘收归乳旁部。随后左手圈掌转成曰字拳，沉肘收归乳旁部。■


1

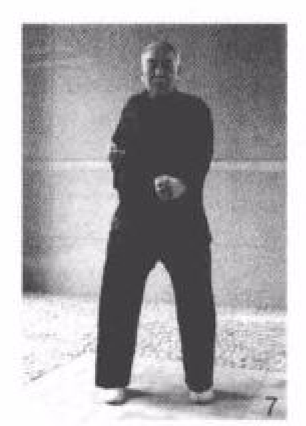

2


3


4


5


6


7


8

〖右耕插手〗

二字钳阳马不变，双手曰字拳变成指尖朝上、掌背向内、掌心向前的企掌，沉肘向前打出至半桥。再将右手手掌转成指尖朝下、掌心向内、掌背向外的耕手于腹前部。将左手手掌转成指尖朝上、掌心向右、掌背向左的拜掌于胸前部。用前脚掌带动腰身向右门旋动，至腰身朝右门止。再将耕手转成掌背向上、掌心向下的阴掌。随后用前脚掌带动腰身向正门旋动，至腰身朝正门止。将阴掌转成指尖朝前、掌心向上、掌背向下的阳掌，沉肘向前插出至半桥止。同时左手拜掌转成曰字拳沉肘收归乳旁部。随后右手圈掌转成曰字拳，沉肘收归乳旁部。■


1

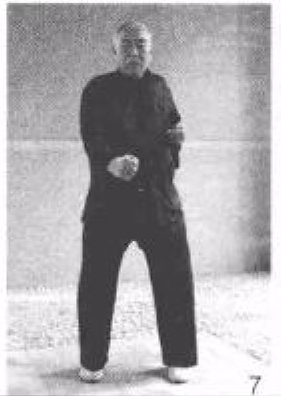

2


3


4


5


6


7


8

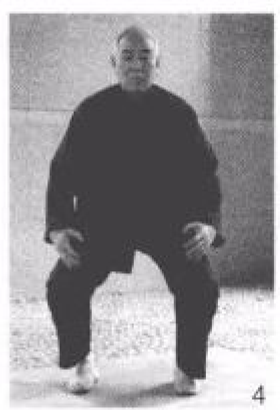
〖大圈手〗

二字钳阳马不变，双手曰字拳变成指尖朝上、掌心向外的企掌，用指掌带动桥手各向两边推拨出，至桥手直止。随后下蹲马，同时用指掌带动桥手成圈势从上而下经腹前部收至胸前部。双手手掌转成指尖朝上、双掌掌心相贴的拜掌，复将拜掌转成指尖朝上、掌心向外的企掌，用指掌带动桥手各向两边推拨出，至桥手直止。随后下蹲马，同时用指掌带动桥手成圈势从上而下经腹前部收至胸前部。双手手掌转成指尖朝上、双掌掌心相贴的拜掌，再将拜掌转成指尖朝上、掌心向外的企掌，用指掌带动桥手各向两边推拨出，至桥手直止。随后下蹲马，同时用桥手推动指掌成圈势从上而下经腹前部收至胸前部。双手手掌转成指尖朝上、双掌掌心相贴的拜掌。随后将拜掌带桥手成扭花势转成曰字拳，沉肘将曰字拳收归乳旁部。■


1


2


3

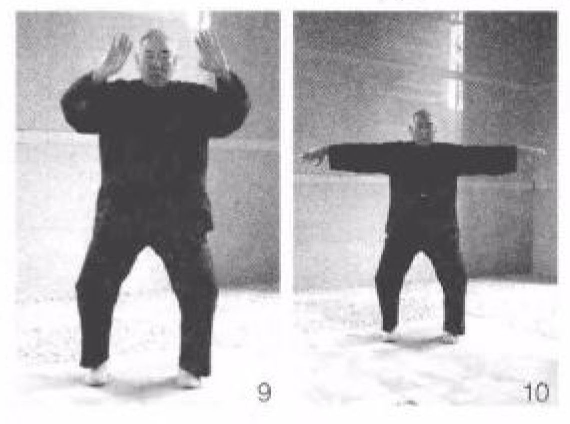

4

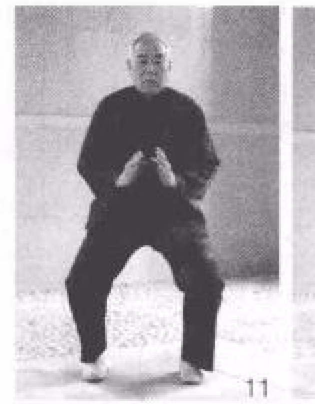

5

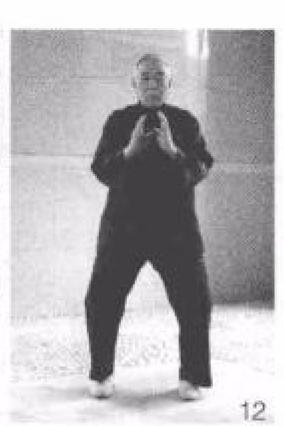

6


7

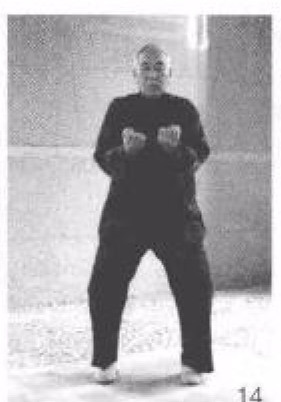

8


9　10


11


12

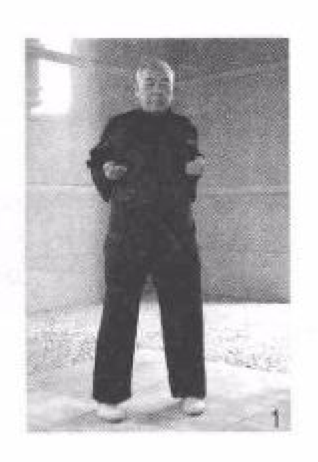

13


14


15

〔收式还原〕

二字钳阳马不变，双脚前脚掌不动，双脚脚后跟向里收一步。双脚脚后跟不动，双脚前脚掌向里收一步。双脚前脚掌不动，双脚脚后跟向里收半步，马势变成拍脚钳阳马。双手曰字拳转成指尖朝前、掌心向下、掌背向上的侧伏掌。双掌同时从乳旁部向下伏落，下伏时指尖向上朝，指掌伸直，至桥手直止，随后松马、松掌，腰身归原。■



1



2



5



4



3

〖咏春桩桩法〗

桩法是咏春拳打练对抗的练习，是练习各种手法的运用及步法进退，以及腰马在旋动动势变化中消避对方和克制对方。木人桩是静的，但要将木人桩当动态打练，在打练中要打静桩，黐桩。运用马步、腰身、桥手功夫，打练对桩手、桩身、桩脚的黐、荡、靠、打。在黐、荡、靠、打的练习中，意念把木人桩亦作动态，发挥桥手、掌、指的黐搭、摊绑、耕拦、摩伏。腰身要运用旋动闪侧，屈伸推撞，封闭靠锁。步法运用勾、弹、针、踢、刮，吞吐摄靠。打练时要行意达到静桩作活桩打。■

〖开马〗

立于桩前，拍脚立正，双脚前脚掌不动，双脚脚后跟同时向两侧挪开一步，双脚脚后跟不动，双脚前脚掌同时向两侧挪开一步，双脚前脚掌不动，双脚脚后跟同时向两侧挪开半步，成内八字型，形成两步半之马势，随后钳嘴、开膝、蹲腰、提肛。马势成两步半二字钳阳马。■



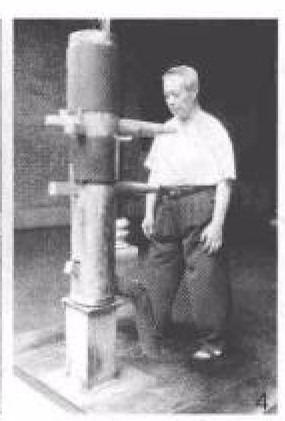
1



2



3



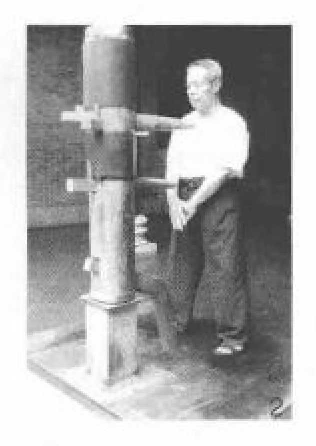
4

〖起式〗

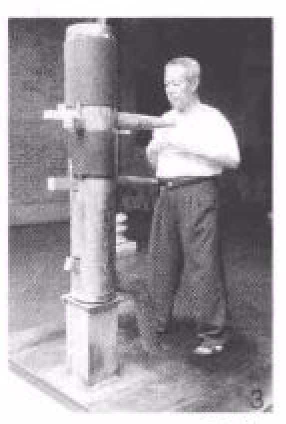
双手斜放跨前中部，指掌伸直，扣拇指，手掌成半阴阳掌，随后将掌收至乳旁部，转掌变成指尖朝下，掌心向内，掌背向外的阴掌，两掌相叠，左掌在内，右掌在外，插向胯前中部，至桥手直为止。复将双手阴掌沉肘收至胸前部，将掌转成日字拳随后左右分开沉肘收至乳旁部。双手日字拳变成指尖朝前，拳心向下的阴掌，双阴掌相叠，左掌在上，右掌在下向桩身喉部插去。随后左手阴掌攞右桩手，右手阴掌左桩手。■



1



2



3

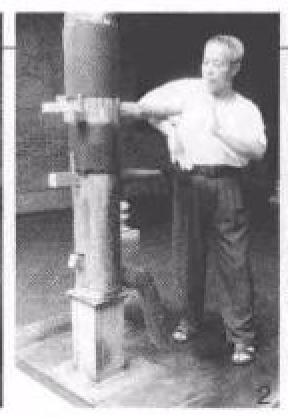


4

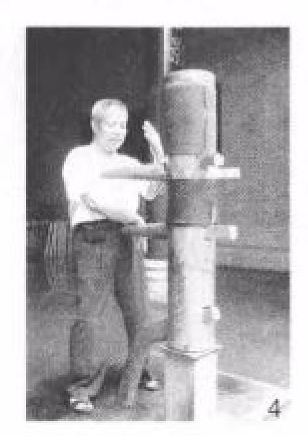
〖第一合〗

双手阳掌一齐用韧力向两桩手底托上带推出势。转身朝左门坐右脚后马，铲马上右手缥绑，绑住右桩内臁，左手则横桥相辅。铲马上右手将手肘跌低手桥黐沿右桩桥底摊掌穿上，摊住右桩外臁随摊随转身朝桩坐左后马左手用侧掌打去桩身耳璜部，铲马上朝右门用耕手法将右手跌低耕住下桩，左手耕住右桩外臁。铲马上左手跌低耕住下桩，右手摊掌穿上摊住左桩内臁。铲马上右手退，待左手摊掌穿上摊住左桩外臁时，侧左手桥经右手桥将左手桥面发力向右拉脱，同时转身朝桩坐右后马，右手用侧掌打去桩身耳璜部，左手作摩伏左桩外。铲马上朝左门用耕手法，将左手跌低耕住下桩，右手耕住左桩外臁。右手运指沿左桩桥面骑桥圈割，随转正身钳阳马，左手即用侧掌骑住下桩桥面，用责桥擦入法打去桩身腹部。双手阳掌一齐韧力向两桩手底托上带推击势。转身朝右门坐，左脚后马铲马上左手缥绑，绑住左桩内臁右手则横桥相辅。铲马上左手将肘跌低手桥沿左桩底摊住左桩外臁，随摊随转身朝桩坐右后马右手用侧掌打去桩身耳璜部，左手化作摩伏住左桩外臁。铲马上朝右门用耕手法，将右手跌低耕住下桩，左手耕住右桩内臁。铲马上右手跌低耕住下桩，左手摊掌穿上摊住右桩内臁。铲马上左手未退，待右手摊掌穿上摊住右桩外臁时，侧左手桥经右手桥，将左手桥压着右桥面发力后拉脱，同时转身朝桩坐左马左手用侧掌打去桩身耳璜部，右手作摩伏右桩外臁。铲马上朝右门用耕手法，将右手跌低耕住下桩，左手耕住右桩外臁。左手运指湍右桩桥面骑桥圈割，随转正身钳阳马，右手即用侧掌骑住下桩桥面，用责桥擦入法打去桩身腹部。■

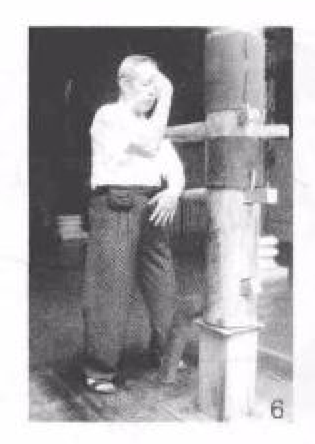

1


2


3

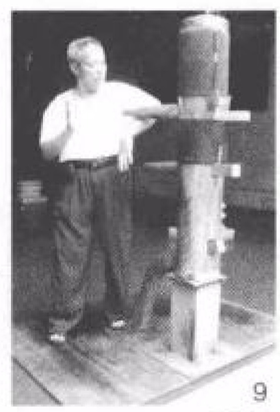

4


5


6


7

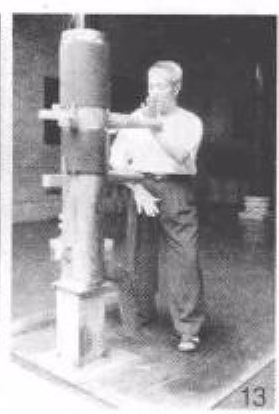

8

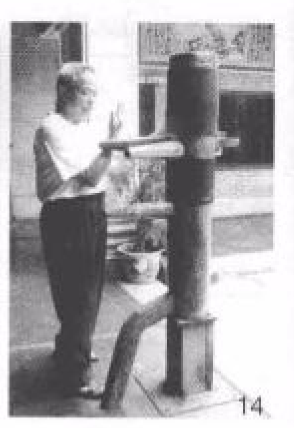

9


10


11


12


13


14

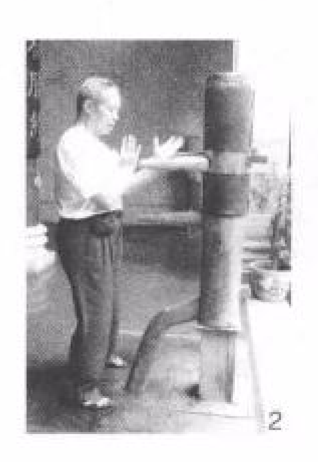

15


16

双手阳掌一齐用韧力向两桩手底托上带推出势。右手用摊掌穿上摊住左桩内膝左手则横桥相辅。右手用侧曲手以手颈力向右桩骑桥挨截，左手仍横桥相辅不用动。右手再复用摊掌摊住左桩内膝右手仍横桥未动。将右手之摊掌乘势沿左桩桥阳掌标上用掌口切去桩身左边颈部左手仍横桥未动。转身朝右门坐后马铲马上左手起缥绑，绑住左桩内膝，右手则横桥相辅。铲马上左手将手肘跌低摊掌黐沿左桩桥面掌穿上摊住左桩外膝，随摊随转身朝桩坐右脚后马右手发拳打去桩身小腌部，左手化作摩伏左桩。铲马上朝转身左门右手起缥绑绑住左桩外膝，左手横桥相辅。左手阴掌向左桥侧边扑去作压低兼摊开之势，右手作爆指扭拳跳上冲拳打去桩身腮部。右手收半桥转坐左马左手穿心拳冲去打桩身腮部。左手顺势用阴掌向左桩摩落，直指跟桥攞出至近桩边而上随攞随转身坐右马，右手用拧桥研碾法企桥挨向左桩肘部一碾。将左前锋脚向后拉退至与右脚平齐合拍成为合脚拍马，双手用企掌一齐穿心出打去桩身膊部。拍马不用动，双拜佛企掌合埋退向心前，随起右脚，用肘力直撑去桩身小腌部，即将右脚收回踏地坐右后马。将左脚伸出摄入去桩脚内便左手用摊掌摊住左桩外膝，右手一齐动作发拳打去桩身小腌部。右手摊掌穿上摊住左桩外膝，左手跌低耕住下桩，右脚朝桩脚从下向上刮起，后将脚收回踏地。左手用摊掌摊住左桩外膝，右手一齐动作发拳打去桩小腌部。将摄入桩内之脚偷退出圈运去桩脚之前即铲马上用耕手法将左手跌低耕住下桩，右手耕住左桩外膝。铲马上将右手跌低耕住下桩，左手摊掌穿上摊住右桩内膝。转正身钳阳马左手顺势用阴掌摩落直指摩伏往下桩桥面，右手用穿心拳打去桩身心部。钳阳马不动，右手摊掌摊住左桩内膝即反掌顺势将左桩桥直指摩攞，左手发穿心拳打桩身心部。双手阳掌一齐用韧力向两桩手底托上带推出势。左手用摊掌穿上摊住右桩内膝右手则横桥相辅。左手用侧曲手以手颈力向左桩骑桥挨截，右手仍横桥相辅不用动。左手再复用摊掌摊住右桩内膝右手仍横桥未动。将左手之摊掌乘势沿右桩桥阳掌标上用掌口切去桩身右边颈部右手仍横桥未动。转身坐右后马铲上右手起缥绑，绑住右桩内膝左手则横桥相辅。铲马上右手将手肘跌低摊掌黐沿右桩桥面掌穿上摊住右桩外膝，随摊转身朝桩坐左脚后马左手发拳打去桩身小腌部，右手化作摩伏右桩。铲马上转身坐左马，左手起缥绑，绑住右桩外膝，右手横桥相辅。右手阴掌向右桥侧边扑去作压低兼摊开之势，左手作爆指扭拳跳上冲拳打去桩身腮部。左手收半桥转坐右马右手穿心拳冲去打桩身腮

1

部。右手顺势用阴掌向右桩摩落直指跟桥搣出至近桩边而上随搣随转身坐左马，左手用拧桥研碾法企桥挨右桩肘部一碾。将右前锋脚向后拉退至与左脚平齐合拍成为合脚拍马，双手用企掌一齐穿心出打去桩身膊部。拍马不用动，双拜佛企掌合埋退向心前，随起左脚用睁力直撑去桩身小腌部即将左脚收回踏地坐左后马。将右脚伸出摄入去桩脚内便右手用摊掌摊住右桩外膁，左手一齐动作发拳打去桩身小腌部。左手摊掌穿上摊住右桩外膁，右手跌低耕住下桩，左脚朝桩脚从下向上刮起，后将脚收回踏地。右手用摊掌摊住右桩外膁，左手一齐动作发拳打去桩身小腌部。将摄入桩内之脚偷退出圈运去桩之前即铲马上用耕手法将右手跌低耕住下桩，左手耕住右桩外膁。铲马上将左手跌低耕住下桩，右手摊掌穿上摊住左桩内膁。转正身钳阳马右手身心部。钳阳马不动，左手摊掌摊住右桩内膁即反掌顺势将右桩桥直指摩搣，右手发穿心拳打桩身心部。■



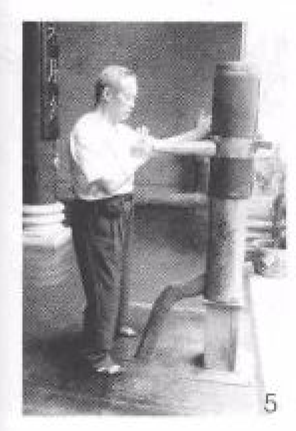
2

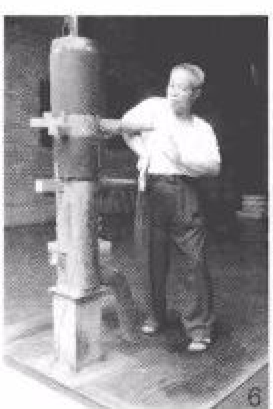


3



4


5


6

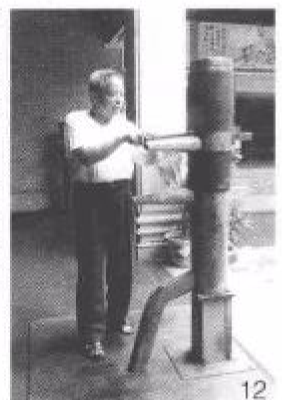

7


8


9


10


11


12


13

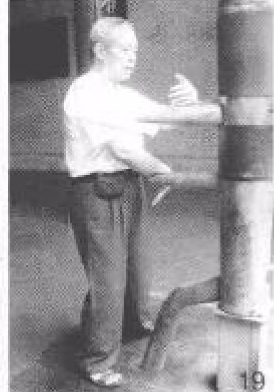

14


15


16

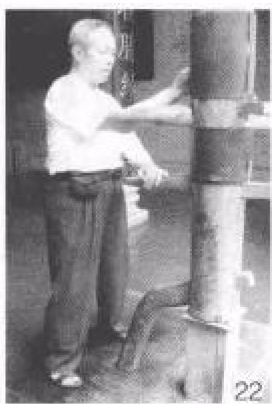

17


18

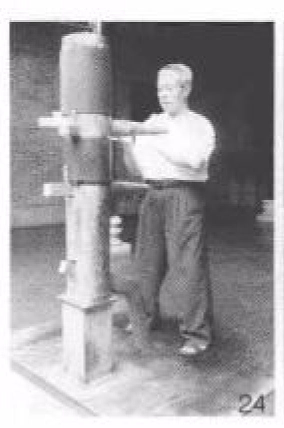

19


20

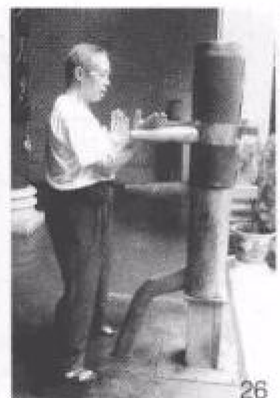

21


22

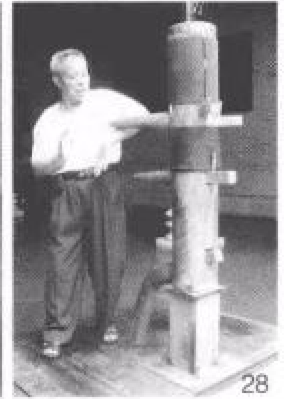

23


24


25


26


27


28


29


30

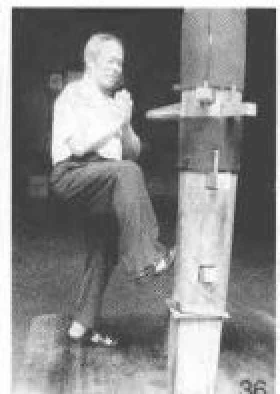

31


32


33

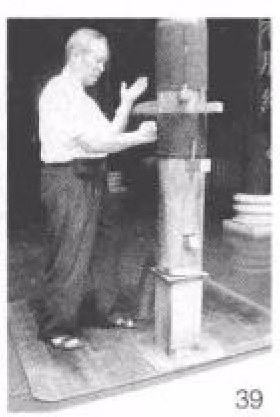

34


35


36


37


38


39


40


41


42


43

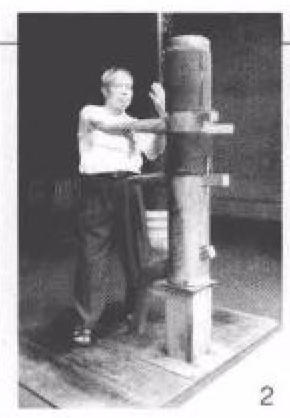

44

【第三合】

双手阳掌一齐用韧力向两桩手底托上带推出势。先将左右两手用手颈力企桥挨傍住两桩外膴随即拧身坐右马左右两手跟住一齐动作，左手用侧曲手法运指骑右桩桥面圈割手桥沿桩咀跳入里膴即穿掌捐入右桩底掌背向桩身手颈部，抗住右桩成为反搆拦手右手斜企桥挨左桩外膴穿上至大桥而止。微拧身坐左马右手侧曲手法运指骑左桩圈割手法，桥沿桩咀跳入里膴即穿掌入左桩底化成反肘搆拦手，左手则企桥挨住右桩外膴穿上，上至大半桥而止。微拧身坐右马左手侧曲手法运指骑右桩圈割手法，桥沿桩咀跳入里膴即穿掌入右桩底化成反肘搆拦手，右手则企桥挨住左桩外膴穿上，至大半桥而止。正身钳阳马右手用曲手留中法骑伏住左桩桥面宜用手颈力作将曲手推出之势，切勿犯用力坠桥之弊，手肘要扭归午位，左手用侧掌打去桩身右边小肚部。双手阳掌一齐用韧力向两桩手底托上带推出势。先将左右两手用手颈力企桥挨傍住两桩外膴随即拧身坐左马左右两手跟住一齐动作，右手用侧曲手法运指骑左桩桥面圈割手桥沿桩咀跳入里膴即穿掌捐入左桩底，成为反肘搆拦手，掌背向桩身手颈部，抗住左桩底左手斜企桥挨右桩外膴穿上至大半桥而止。微拧身坐右马左手侧曲手法运指骑右桩圈割手法，桥沿桩咀跳入里膴即穿掌入右桩底化反肘搆拦手，右手则企桥挨住左桩外膴穿上，上至大半桥而止。微拧身坐左马右手侧曲手法运指骑左桩圈割手法，桥沿桩咀跳入里膴即穿掌入左桩底化成反肘搆拦手，左手则挨住右桩外膴斜企桥穿上，至大半桥而止。正身钳阳马左手用曲手留中法骑伏住右桩桥面宜用手颈力作将曲手推出之势，切勿犯用力坠桥之弊，手肘要扭归午位，右手用侧掌打去桩身左边小肚部。■

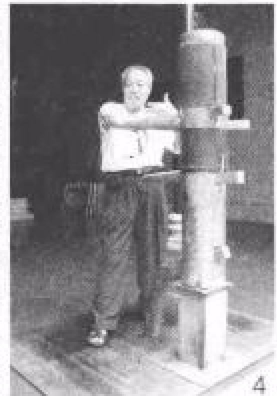


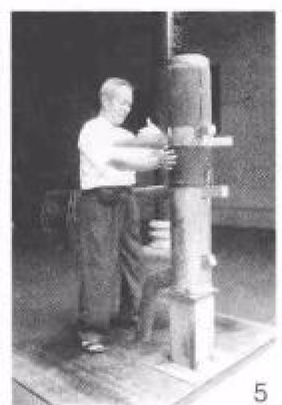
1



2


3


4


5

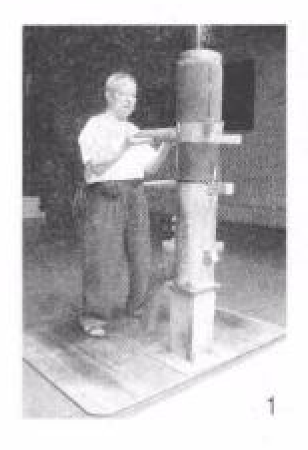

6


7


8


9

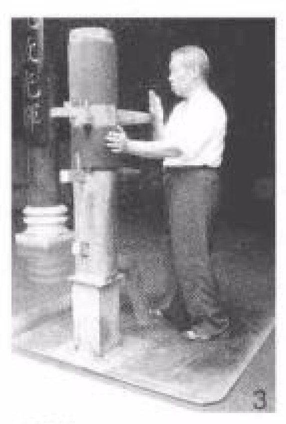

10


1

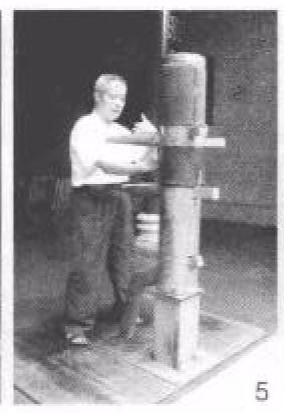
【第四合】

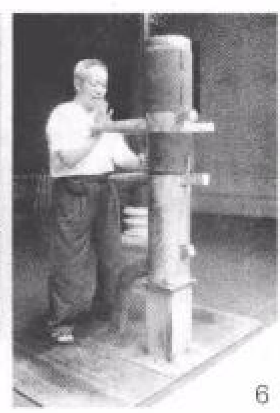
双手阳掌一齐用韧力向两桩手底托上带推出势。转身坐右马铲马上右手起缥绑住右桩里膧，左手则横桥相辅。铲马上转身坐左马右手揹右桩桥底摊掌穿上摊住右桩外膧，左手阴掌标出用掌口切去桩身颈部。铲马上将右手跌低耕住下桩左手耕住右桩外膧。转正身钳阳马左手用曲手留中法骑伏右桩桥面宜用手颈力作韧力收曲手推开之势，切勿犯用力坠桥之弊，右手则发拳打去桩身腹部。钳阳马不动右手摊掌穿上摊住左桩里膧，左手运指沿右桩桥面圈割跳入里膧发拳打去桩身腹部。转身坐左马铲马上左手起缥绑住左桩里膧，右手则横桥相辅。铲马上转身坐右马左手揹左桩桥底摊掌穿上摊住左桩外膧，右手阴掌标出用掌口切去桩身颈部。铲马上将左手跌低耕住下桩右手耕住左桩外膧。钳阳马不动左手摊掌穿上摊住右桩里膧，右手运指沿左桩桥面圈割跳入里膧发拳打去桩身腹部。转正身钳阳马右手用曲手留中法骑伏左桩桥面宜用手颈力作韧力收曲手推开之势，切勿犯用力坠桥之弊，左手则发拳打去桩身腹部。■

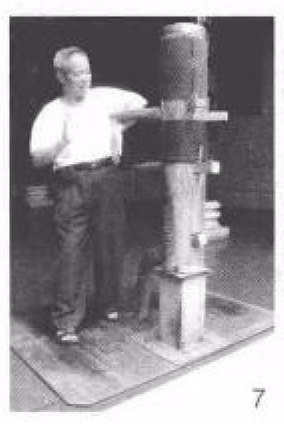

2

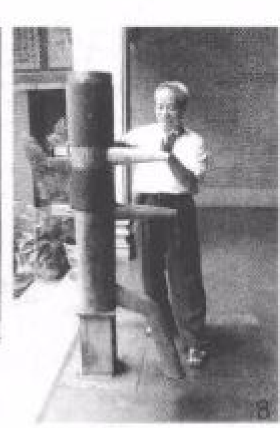

3


4

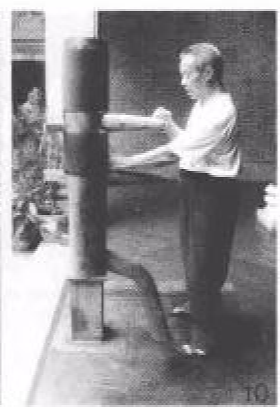

5


6


7


8


9

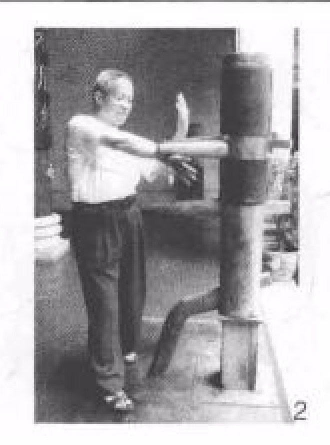

10


11

【第五合】

双手阳掌一齐用韧力向两桩手底托上带推出势。先将左右两手用手颈部企桥挨傍住两桩外膸，随即拧身坐右马左右两手跟住一齐动作，左手用侧曲手法运指骑右桩桥面圈割手桥则沿桩面跳入里膸，即将掌捐入右桩底背向住桩身手颈部，抗住右桩底成为反肘搆拦手，右手斜企桥挨左桩外膸穿上，上至大半桥止。微拧身坐左马右手用侧曲手法运指骑左桩圈割手桥沿桩咀跳入里膸，即捐掌入左桩底化成反肘搆拦左手则斜企桥挨右桩外膸穿上，上至大半桥而止。微拧身坐右马左手用侧曲手法运指骑右桩圈割手桥沿桩咀跳入里膸，即捐掌入右桩底化成反肘搆拦右手则斜企桥挨左桩外膸穿上，上至大半桥而止。大踏步进马转坐左后马，同时右手从左桩桥面阴手探去右桩处直指顺掌将右桩外膸摩擸伏住，左手用侧掌打去桩身耳璜部。双手阳掌一齐用韧力向两桩手底托上带推出势。先将左右两手用手颈部企桥挨傍住两桩外膸，随即微拧身坐左马右手用侧曲手法运指骑左桩圈割手桥沿桩咀跳入里膸，即捐掌入左桩底化成反肘搆拦左手则斜企桥挨右桩外膸穿上，上至大半桥而止。微拧身坐右马左手用侧曲手法运指骑右桩圈割手桥沿桩咀跳入里膸，即捐掌入右桩底化成反肘搆拦右手则斜企桥挨左桩外膸穿上，上至大半桥而止。微拧身坐左马右手用侧曲手法运指骑左桩圈割手桥沿桩咀跳入里膸，即穿掌入左桩底化成反肘搆拦左手则斜企桥挨右桩外膸穿上，上至大半桥而止。大踏步进马转坐右后马，同时左手从右桩桥面阴手探去左桩处直指顺掌将左桩外膸摩擸伏住，右手用侧掌打去桩身耳璜部。■

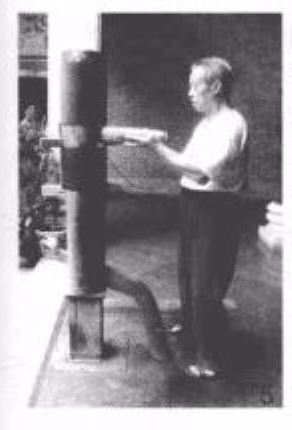




2







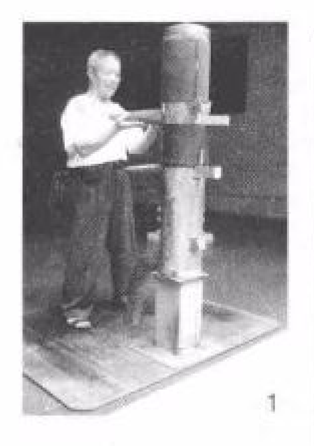




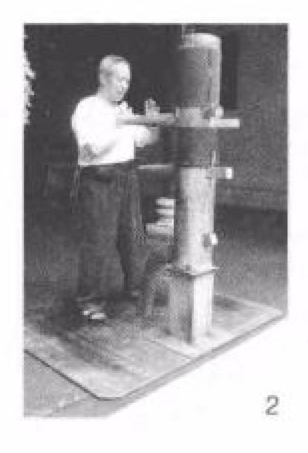



9

〖第六合〗

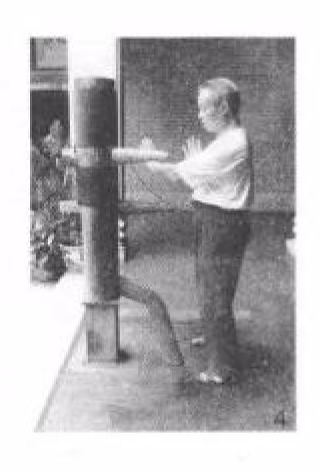

1

双手阳掌一齐用韧力向两桩手底托上带推出势。钳阳马不动，右手用企掌横撑去右桩内膊，同时左手拜佛企掌退在心前。钳阳马不动，左手企掌由心前穿出横撑去左桩内膊，右手企掌由左手桥底运向心前，两手要同时一齐动作。钳阳马仍不动，右手企掌由桥面穿出横撑去右桩内膊，左手企掌由右手桥底运去心前，两手要同时一齐动作。钳阳马及左手皆不动，右手用阴掌跟右桩桥面铲上用掌口切去桩身颈部。双手阳掌一齐用韧力向两桩手底托上带推出势。钳阳马不动，左手用企掌横撑去左桩内膊，同时右手拜佛企掌退向心前。钳阳马不动，右手企掌由桥面穿出，横撑去右桩内膊，左手拜佛企掌由桥底退向心前，两手要同时一齐动作。钳阳马仍不动，左手企掌由桥面穿出横撑去左桩内膊，右手企掌由左手桥底退去心前，两手要同时一齐动作。钳阳马及右手皆不动，左手用阴掌跟左桩桥面铲上用掌口切去桩身颈部。钳阳马仍不动，左手将肘跌低，扭归午位顺势将掌反去右桩摊掌摊住右桩内膊，右手阴手标上用剑指式伸食、中两指插去桩身喉部。钳阳马仍不动，左手跌肘归午，反掌去摊住左桩内膊，左手阴手标上用剑指式伸食、中两指插去桩身喉部。钳阳马不动，右手阴掌摩落用直指韧力摩伏住下桩，同时左手冲拳上打去桩身下颌部。钳阳马不动，左手阴掌摩落用直指韧力摩伏住下桩，同时右手冲拳上打去桩身下颌部。钳阳马仍不动，左右手用剑指法点心部、左手用剑指点喉部。钳阳

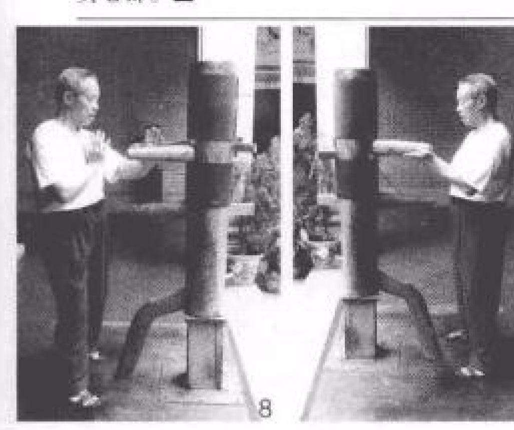

2

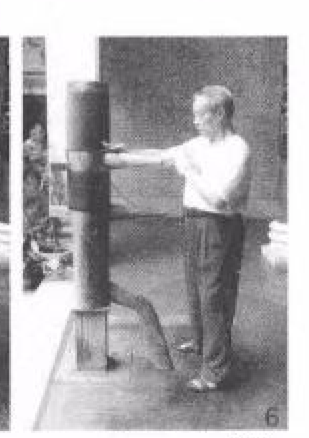

3

马仍不动，左右手一齐用摊掌法摊住两桩手内膧。钳阳马仍不动，双手阴掌相叠，左掌在上，右掌在下，一齐标插下颔部，同时起右脚撑去桩身下桩底之阴部。双手叠阴掌摩落伏下桩，同时收脚踏回钳阳马。左右两手一齐动作，用手颈力圈割两桩手，双手叠阴掌摩落伏下桩。钳阳马仍不动，双手阴掌相叠，左掌在上，右掌在下，一齐标插下颔部，同时起左脚撑去桩身下桩底之阴部。双手叠阴掌摩落伏下桩，同时收脚踏回钳阳马。钳阳马右手伏住下桩不用动，左手冲拳打去桩身心部。钳阳马不动，左手阴掌摩落直指韧力摩伏住下桩，右手穿心拳冲上打去桩身心部。钳阳马不动，右手阴掌摩落直指韧力摩伏住下桩，左手穿心拳冲上打去桩身心部。钳阳马不动，左手阴掌摩落直指韧力摩伏住下桩，右手穿心拳冲上打去桩身心部。钳阳马不动，右手阴掌摩落直指韧力摩伏住下桩，左手穿心拳冲上打去桩身心部。■

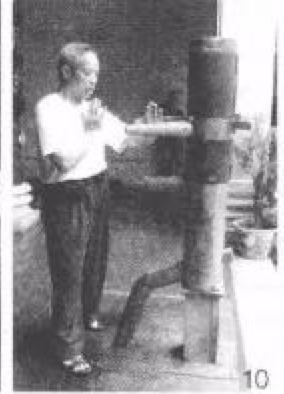

4

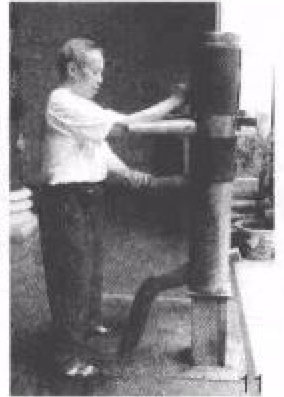

5


8 7


6

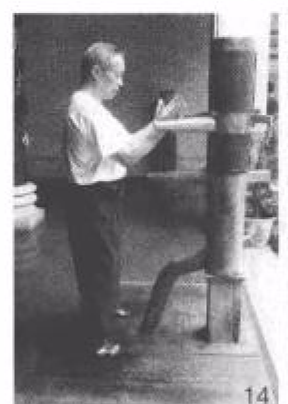

9

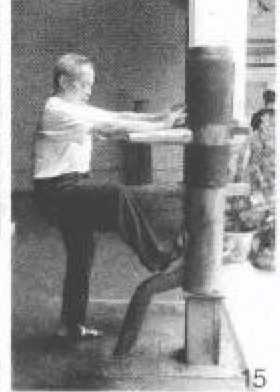

10


11


12


13


14


15


16

17

18

19

20

21



22



23



24

〖第七合〗


1



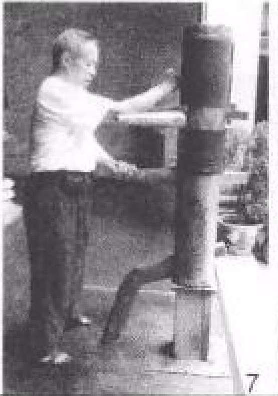
双手阳掌一齐用韧力向两桩手底托上带推出势。钳阳马不动，右手用归心绑绑向右桩内臁，左手横桥相辅。钳阳马不动，右手阴掌摩落直指韧力摩伏住下桩，左手穿心拳冲上打去桩身下颌部。钳阳马不动，左手阴掌摩落直指韧力摩伏住下桩，右手穿心拳冲上打去桩身下颌部。双手阳掌一齐用韧力向两桩手底托上带推出势。钳阳马不动，左手用归心绑绑向左桩内臁，右手横桥相辅。钳阳马不动，左手阴掌摩落直指韧力摩伏住下桩，右手穿心拳冲上打去桩身下颌部。钳阳马不动，右手阴掌摩落直指韧力摩伏住下桩，左手穿心拳冲上打去桩身下颌部。■

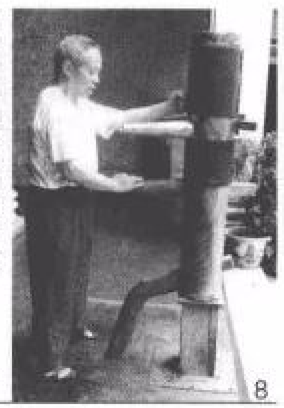

3


4


5


6


7


8

【第八合】

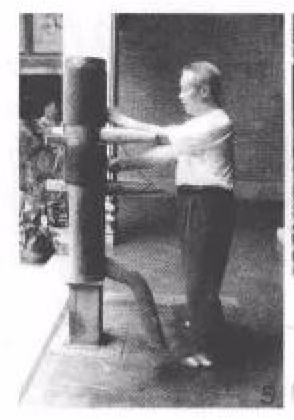


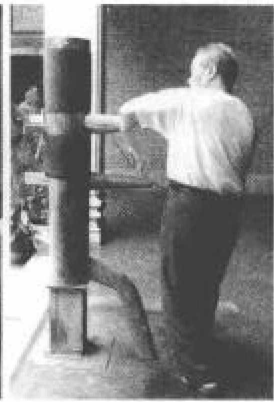
双手阳掌一齐用韧力向两桩手底托上带推出势。坐右马右手起缥绑绑往左桩外臁，左手则横桥相辅。钳阳马右手将肘跌低手桥则黐沿左桩底摊掌穿上摊住左桩里臁连随将掌化作虎爪式跟桩桥铲上叉向桩身颈喉部，左手仍横桥直辅。右手用手桥责落责住下桩桥面仍系钳阳马。钳阳马仍不动，左手穿心拳冲出打去桩身下颌部，同时右手用责桥擦人法责住下桩桥面冲拳打去腹部，两手要同时一齐动作。双手阳掌一齐用韧力向两桩手底托上带推出势。坐左马左手起缥绑绑住右桩外臁，右手则横桥相辅。钳阳马左手将肘跌低手桥则黐沿右桩底摊掌穿上摊住右桩里臁连随将掌化作虎爪式跟桩桥铲上叉向桩身颈喉部，右手仍横桥相辅。钳阳马不动左手用手桥责落责住下桩桥面。钳阳马仍不动，右手穿心拳冲出打去桩身下颌部，同时左手用责桥擦人法责住下桩桥面冲拳打去腹部，两手要同时一齐动作。■




3


4


5


6

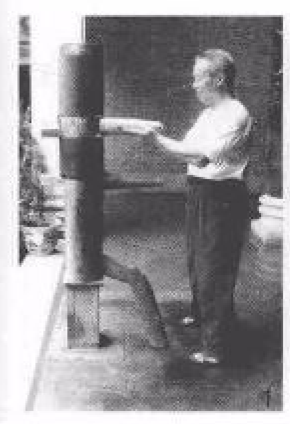

7


8

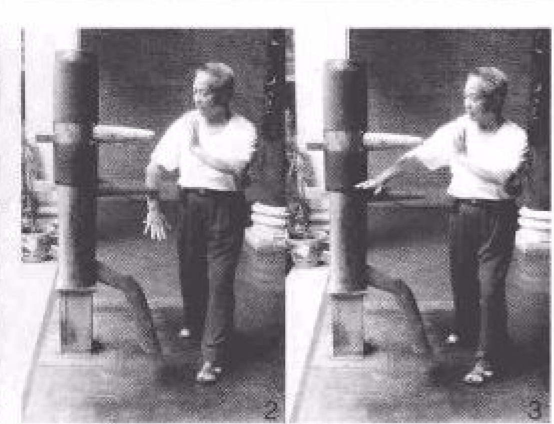

9

【第九合】

双手阳掌一齐用韧力向两桩手底托上带推出势。坐右马右手起低缧绑绑向下桩，左手用企掌横撑去拍右桩外膁。坐右马朝正左门右手日字拳从边膊刮出横打去桩身右方小腌部，左手仍横桥相辅。身仍朝正左门右手收回横桥放在胸前，左手握拳退归肋内随起右脚横撑去桩身小腌部。收右脚踏地即转身坐左马将右脚摄入去桩脚内边，右手摊掌穿上摊住右桩外膁，左手发拳打去小腌部。将右脚从桩内退出圈运去桩脚之前随用耕手法坐左马右手跌低耕住下桩，左手耕住右桩外膁。转身坐右马左手用曲手留中法骑伏住右桩右手发拳冲上打去桩身下颌部。转身坐左马右手用曲手留中法骑伏住右桩左手发拳冲上打去桩身右侧方腮颊部。转身坐右马左手用曲手留中法骑伏住右桩右手发拳冲上打去桩身下颌部。双手阳掌一齐用韧力向两桩手底托上带推出势。坐左马左手起低缧绑绑向下桩，右手用企掌横撑去拍左桩外膁。仍坐左马朝正右门左手日字拳从边膊刮出横打去桩身左方小腌部，右手仍横桥相辅。身仍朝正右门左手收回横桥放在胸前，右手握拳退归肋内随起左脚横撑去桩身小腌部。收左脚踏地即转身坐右马左脚摄入去桩脚内边，左手摊掌穿上摊住左桩外膁，右手发拳打去小腌部。将左脚从桩内退出圈运去桩脚之前随用耕手法坐右马左手跌低耕住下桩，右手耕住左桩外。转身坐左马右手用曲手留中法骑伏住左桩左手发拳冲上打去桩身下颌部。转身坐右马左手用曲手留中法骑伏住左桩右手发拳冲上打去桩身左侧方腮颊部。转身坐左马右手用曲手留中法骑伏住左桩左手发拳冲上打去桩身下颌部。■



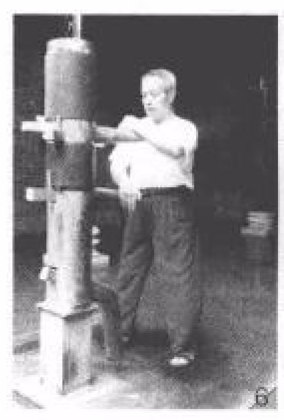
1



2 3


4

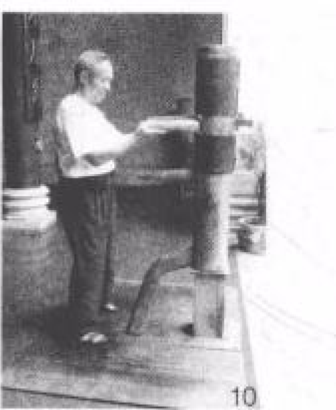

5

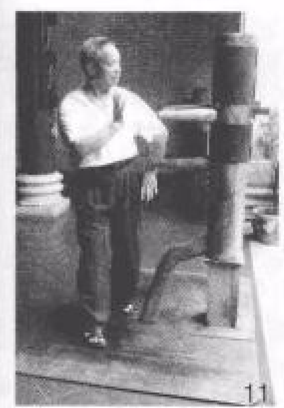

6


7


8


9


10



11



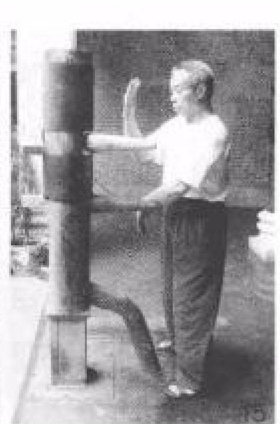
12



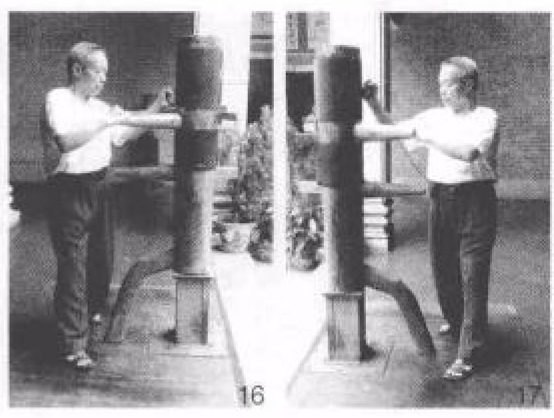
13



14



15



16 17



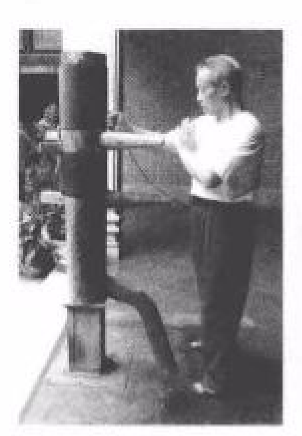
18



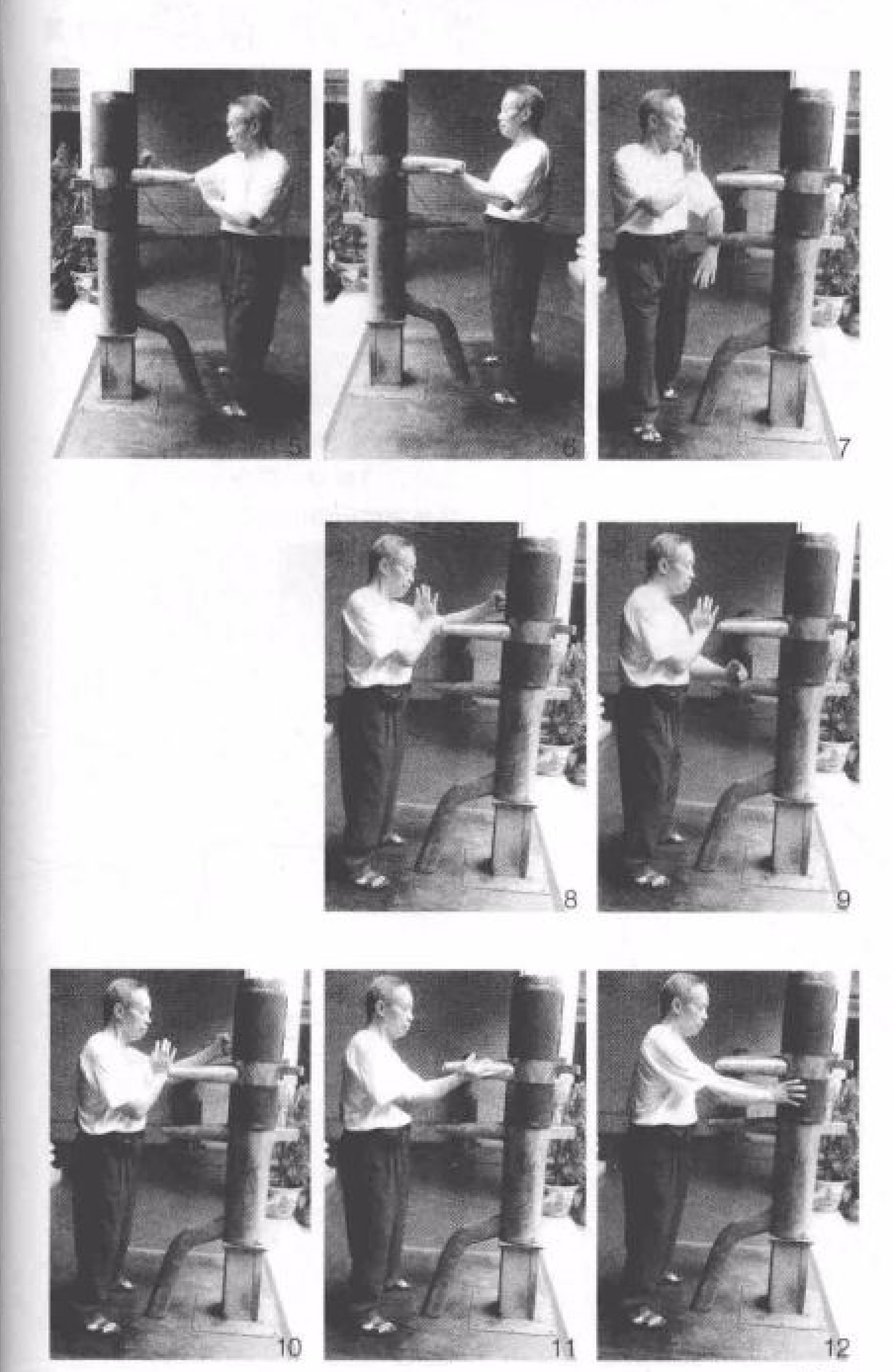
〔第十合〕

双手阳掌一齐用韧力向两桩手底托上带推出势。坐右马右手用低缧绑绑住下桩左手则横桥相辅。正身钳阳马右手将肘跌低将手桥捐过下桩桥底穿上即冲拳上打去桩身下颌部，左手横桥不用动。钳阳马及左手横桥不用动，右手用阴掌摩落直指搣下桩搣至近桩咀时则作枳开之势即复穿心拳冲上打去桩身下颌部。双手阳掌一齐用韧力向两桩手底托上带推出势。坐左马左手用低缧绑绑住下桩，右手则横桥相辅。正身钳阳马左手将肘跌低将手桥捐过下桩桥底穿上即冲拳上打去桩身下颌部，右手横桥不用动。钳阳马及右手横桥不用动，左手用阴掌摩落直指搣下桩搣至近桩咀时则作枳开之势即复穿心拳冲上打去桩身下颌部。钳阳马仍不动，左右两手齐用手颈部企桥两桩外膊挨抱住一齐运指骑桥面向内圈割手桥则沿桩咀一齐跳入内膊双手即用侧掌一齐打去桩身两旁之小腌部。■





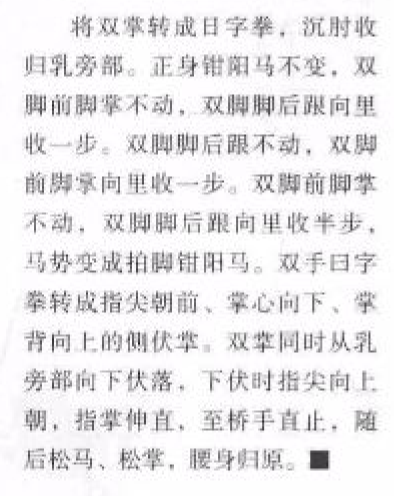



5
6
7
8
9
10
11
12

〔收式归原〕



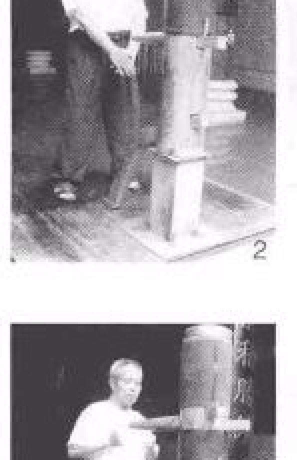
1



将双掌转成日字拳，沉肘收归乳旁部。正身钳阳马不变，双脚前脚掌不动，双脚脚后跟向里收一步。双脚脚后跟不动，双脚前脚掌向里收一步。双脚前脚掌不动，双脚脚后跟向里收半步，马势变成拍脚钳阳马。双手曰字拳转成指尖朝前、掌心向下、掌背向上的侧伏掌。双掌同时从乳旁部向下伏落，下伏时指尖向上朝，指掌伸直，至桥手直止，随后松马、松掌，腰身归原。■

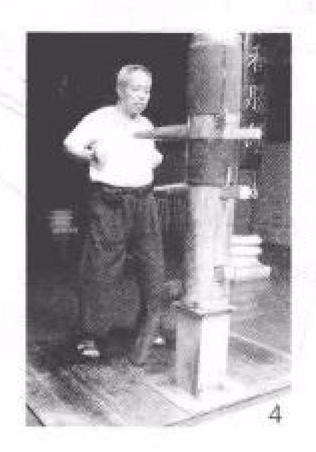


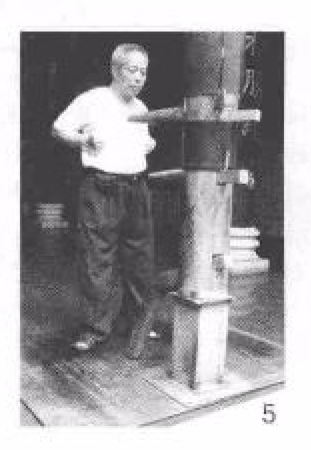
2

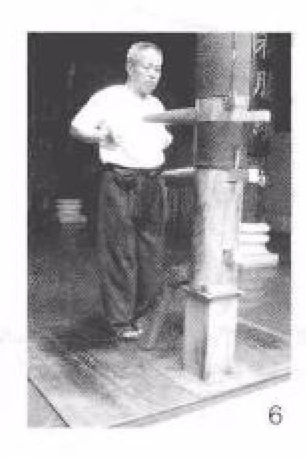


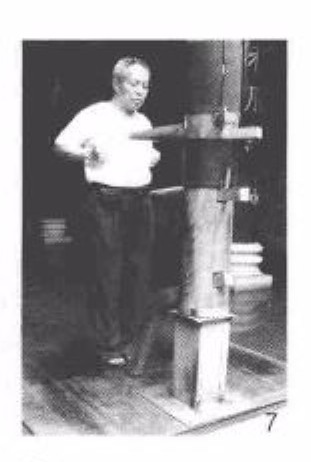


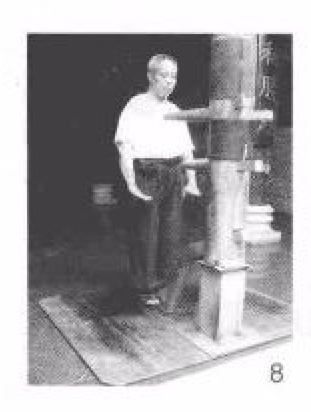
3

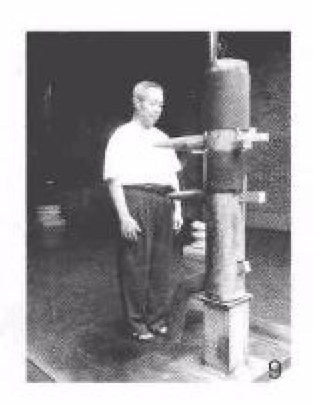

4


5


6


7


8


9

〖六点半棍棍法〗

六点半棍属长棍类，又称单头棍。全棍长七尺二寸（旧市制），以榕树气根削制为最好。

握棍以左手阳握棍在前，右手阴握棍在后，握棍双手宽度不超过双肩宽，棍尖朝左门，低不过膝，高不过头。六点半棍打练讲求地盘、腰身、肘手、腕的和合。曰字拳势握棍，用掌将棍索紧，行棍之力发自地盘，行于腰、腕、掌、力达棍尖。六点半棍有杀棍、割棍、枪棍、弹棍、钉棍、挑棍、圈棍等棍法。杀、割、枪、弹、钉、挑为六点，圈为半点。六点半棍使用起来千变万化，打练棍法时要习练地盘、腰马、肘手、腕、棍在进退动势变化中的和合，打练角度不要太大，要打练细位，要做到眼朝棍尖，眼到棍到，棍身平直。运用马步的进退，肘手的一出一归，发挥杀、割、枪、弹、钉、挑、圈等棍法，将力推赶至棍尖，前能杀打，后能割打，出能枪插，归能弹打，下能钉打，上能挑打，留中半点圈打，棍法变化无穷。■

〖开马〗

拍脚立正，双脚前脚掌不动，双脚脚后跟同时向两侧挪开一步。双脚脚后跟不动，双脚前脚掌同时向两则挪开一步。双脚前脚掌不动，双脚脚后跟同时向两侧挪开半步。成内八字型，形成两步半之马势，随后钳嘴、开膝、蹲腰、提肛。马势成两步半二字钳阳马。■


1


2


3


4

〔起式〕



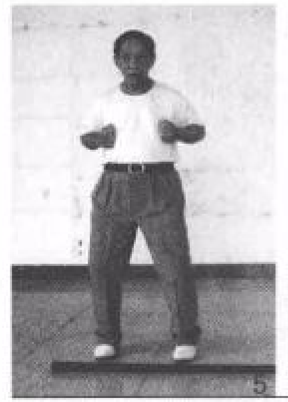
双手斜放胯前中部，指掌伸直，扣拇指，手掌成半阴阳掌，随后沉肘，将掌收至乳旁部，转掌变成指尖朝下，掌心向内，掌背向外的阴掌，两掌相叠，左掌在内，右掌在外，插向胯前中部，至桥手直为止。复将相叠的阴掌转成拳心向内、拳背向外的日字拳，再用拳带桥手成扭花势转成曰字拳，随后沉肘将曰字拳收归乳旁部。

二字钳阳马不变，腰马下蹲双手握棍，握棍时棍尖朝左门，左手阳握棍在前，右手阴握棍在后，右手握于棍之末端，用掌索紧棍身，握棍两手宽度不超过双肩，随后腰马升起，同时将棍提至胸前部，提棍时棍身要平直，腰身升起至二字钳阳马止。■








5


6


7


1

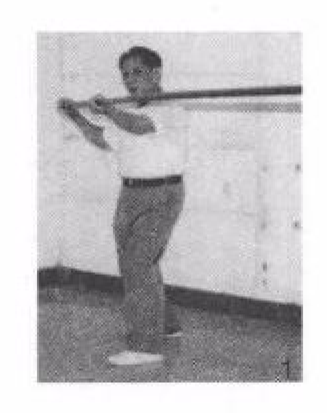

2

〖向前三出三归棍〗

二字钳阳马不变，双手握棍向前送出至桥手直止，随后双手握棍沉肘将握棍手肘收至肋旁止。双手握棍向前送出至桥手直止，随后双手握棍沉肘将握棍手肘收至肋旁止。双手握棍再向前送出至桥手直止，再双手握棍沉肘将握棍手肘收至肋旁止。出归棍时眼朝棍尖，眼到棍到，棍身要平直。■

进左步（1）

右脚不动，左脚向前一步，成含机步势，双手握棍棍尖成杀棍势朝前杀打，随后握棍棍尖成割棍势朝后割打。再握棍棍尖朝左门成枪插势枪出，再握棍棍尖平直从左门成弹棍势归于身前部，成留中势，再握棍棍尖成钉棍势向下钉打，再握棍棍尖成挑棍势向上挑打。■


1


2


3


4


5


6

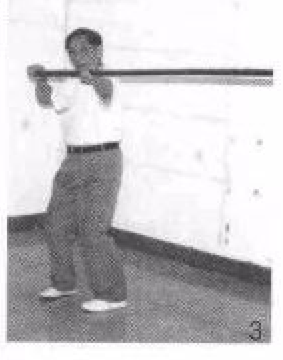

7

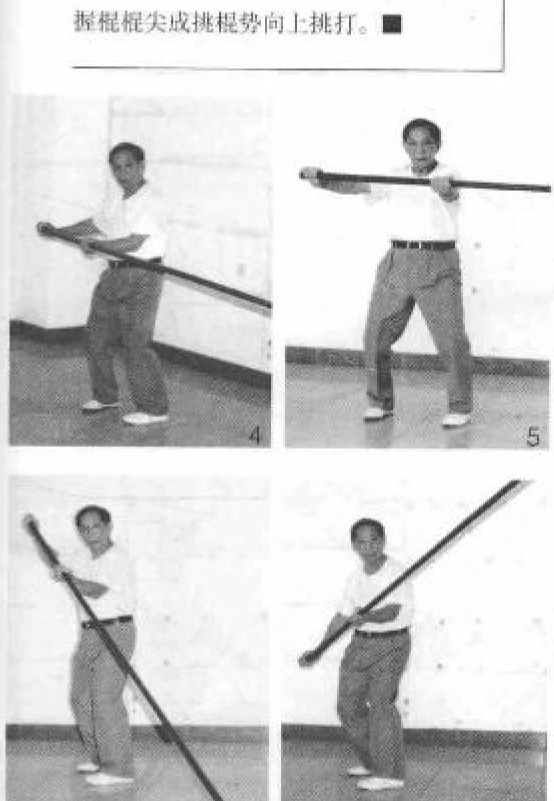
〖进右步（1）〗

左脚不动，右脚向前一步，成二字钳阳马，双手握棍棍尖成杀棍势朝前杀打，随后握棍棍尖成割棍势朝后割打。再握棍棍尖朝左门成枪插势枪出。再握棍棍尖平直从左门成弹棍势归于身前部，成留中势。再握棍棍尖成钉棍势向下钉打，再握棍棍尖成挑棍势向上挑打。■

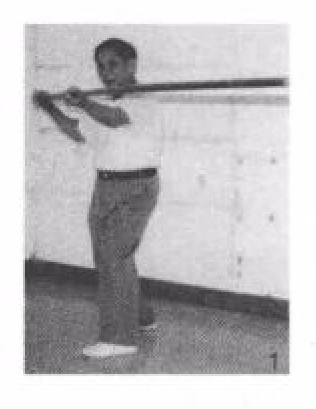








进左步（2）



右脚不动，左脚向前一步，成含机步势，双手握棍棍尖成杀棍势朝前杀打，随后握棍棍尖成割棍势朝后割打。再握棍棍尖朝左门成枪插势枪出，再握棍棍尖平直从左门成弹棍势归于身前部，成留中势，再握棍棍尖成钉棍势向下钉打，再握棍棍尖成挑棍势向上挑打。■







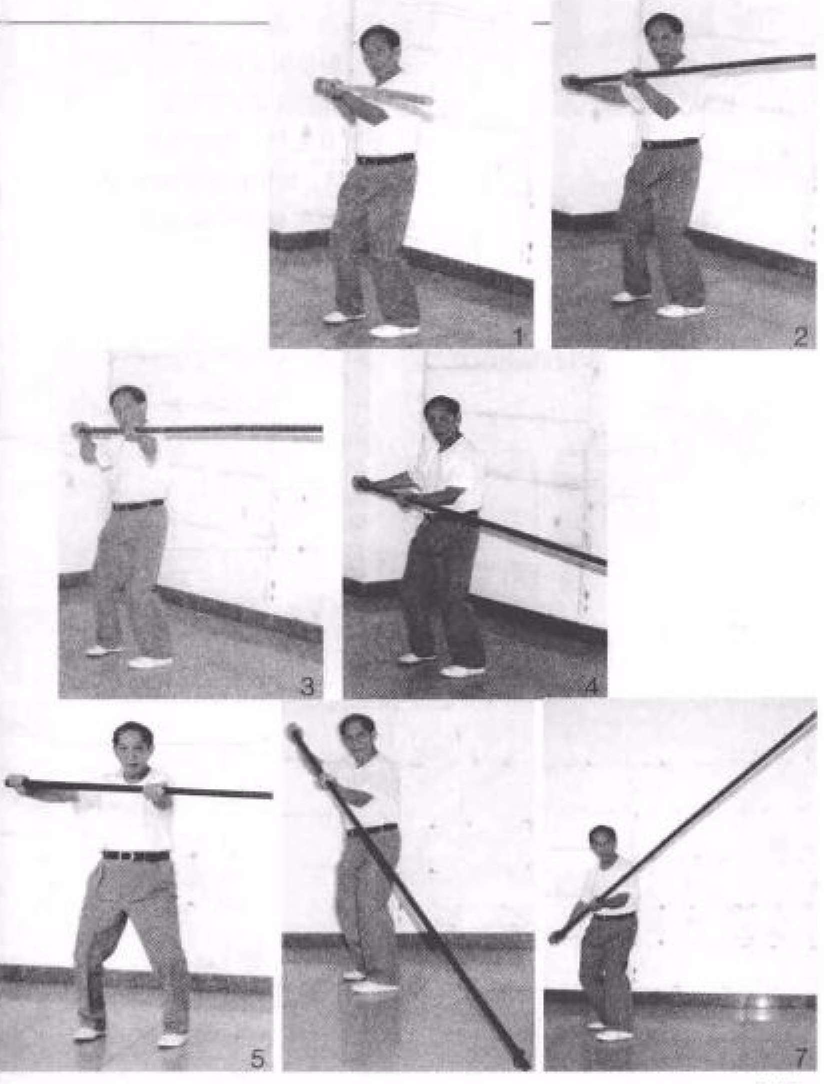




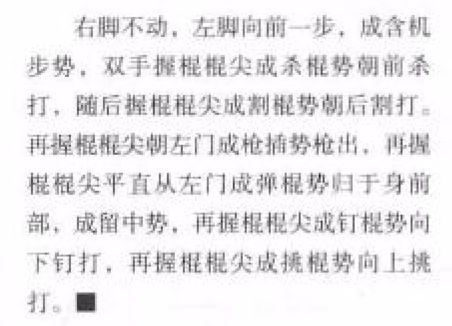


〖进右步（2）〗

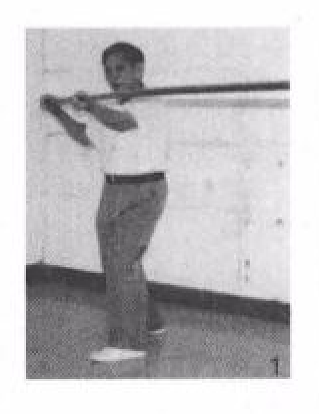
左脚不动，右脚向前一步，成二字钳阳马，双手握棍棍尖成杀棍势朝前杀打，随后握棍棍尖成割棍势朝后割打。再握棍棍尖朝左门成枪插势枪出。再握棍棍尖平直从左门成弹棍势归于身前部，成留中势。再握棍棍尖成钉棍势向下钉打，再握棍棍尖成挑棍势向上挑打。■



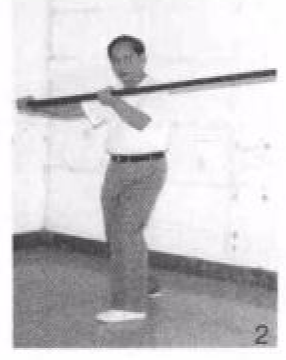
〖进左步（3）〗



右脚不动，左脚向前一步，成含机步势，双手握棍棍尖成杀棍势朝前杀打，随后握棍棍尖成割棍势朝后割打。再握棍棍尖朝左门成枪插势枪出，再握棍棍尖平直从左门成弹棍势归于身前部，成留中势，再握棍棍尖成钉棍势向下钉打，再握棍棍尖成挑棍势向上挑打。■



1



2



3



4



5



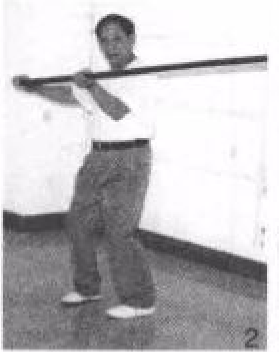
6



7



1



2



3

〖进右步（3）〗



4

左脚不动，右脚向前一步，成二字钳阳马，双手握棍棍尖成杀棍势朝前杀打，随后握棍棍尖成割棍势朝后割打。再握棍棍尖朝左门成枪插势枪出。再握棍棍尖平直从左门成弹棍势归于身前部，成留中势。再握棍棍尖成钉棍势向下钉打，再握棍棍尖成挑棍势向上挑打。■



5

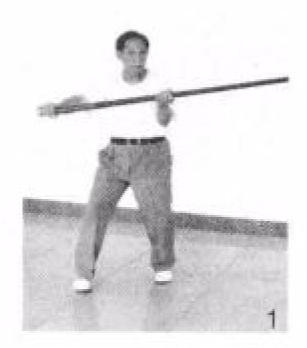


6



7

〖退左步（1）〗



右脚不动，左脚退后一步，成含机步势，双手握棍棍尖成割棍势朝后割打，随后握棍棍尖成杀棍势朝前杀打。再握棍棍尖朝左门成枪插势枪出，再握棍棍尖平直从左门成弹棍势归于身前部，成留中势，再握棍棍尖成钉棍势向下钉打，再握棍棍尖成挑棍势向上挑打。■













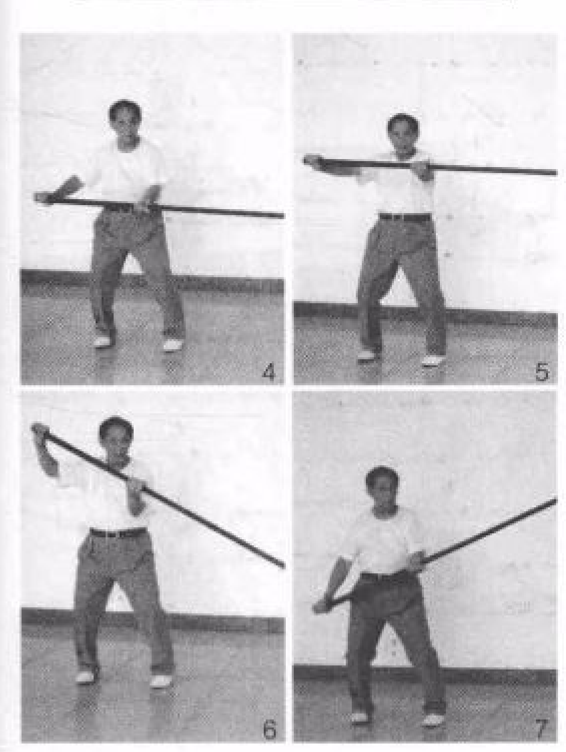
〔退右步（1）〕

左脚不动，右脚退后一步，成二字钳阳马，双手握棍棍尖成割棍势朝后割打，随后握棍棍尖成杀棍势朝前杀打。再握棍棍尖朝左门成枪插势枪出。再握棍棍尖平直从左门成弹棍势归于身前部，成留中势。再握棍棍尖成钉棍势向下钉打，再握棍棍尖成挑棍势向上挑打。■


1


2


3


4 5 6 7

退左步（2）



右脚不动，左脚退后一步，成含机步势，双手握棍棍尖成割棍势朝后割打，随后握棍棍尖成杀棍势朝前杀打。再握棍棍尖朝左门成枪插势枪出，再握棍棍尖平直从左门成弹棍势归于身前部，成留中势，再握棍棍尖成钉棍势向下钉打，再握棍棍尖成挑棍势向上挑打。■

退右步（2）

左脚不动，右脚退后一步，成二字钳阳马，双手握棍棍尖成割棍势朝后割打，随后握棍棍尖成杀棍势朝前杀打。再握棍棍尖朝左门成枪插势枪出。再握棍棍尖平直从左门成弹棍势归于身前部，成留中势。再握棍棍尖成钉棍势向下钉打，再握棍棍尖成挑棍势向上挑打。■



1



2



3



4



5



6



7

〖退左步（3）〗


1

右脚不动，左脚退后一步，成含机步势，双手握棍棍尖成割棍势朝后割打，随后握棍棍尖成杀棍势朝前杀打。再握棍棍尖朝左门成枪插势枪出，再握棍棍尖平直从左门成弹棍势归于身前部，成留中势，再握棍棍尖成钉棍势向下钉打，再握棍棍尖成挑棍势向上挑打。■


2


4


5


3


6


7

退右步（3）

左脚不动，右脚退后一步，成二字钳阳马，双手握棍棍尖成割棍势朝后割打，随后握棍棍尖成杀棍势朝前杀打。再握棍棍尖朝左门成枪插势枪出。再握棍棍尖平直从左门成弹棍势归于身前部，成留中势。再握棍棍尖成钉棍势向下钉打，再握棍棍尖成挑棍势向上挑打。■



1

2

3

4

5

6

7



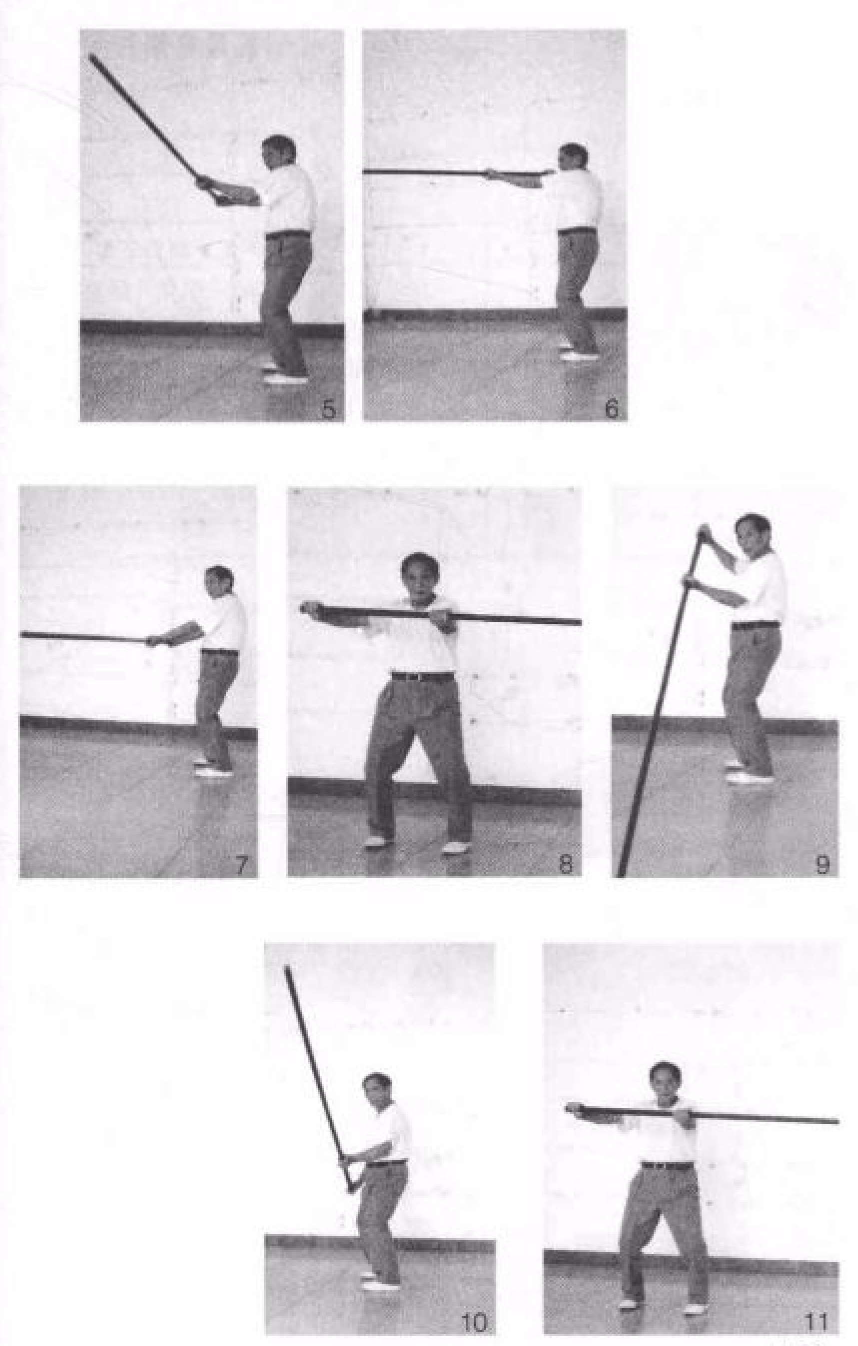
〖向前直桥出棍〗

二字钳阳马不变，双手握棍平直向前送出至桥手直止，随后握棍棍尖成直桥杀棍势朝前杀打，再握棍棍尖成直桥割棍势朝后割打。再握棍棍尖成直桥圈棍势圈打，再握棍棍尖朝左门成枪插势枪出。再握棍棍尖平直从左门成弹棍势归于身前部，成留中势，再握棍棍尖成钉棍势向下钉打，再握棍棍尖成挑棍势向上挑打。■







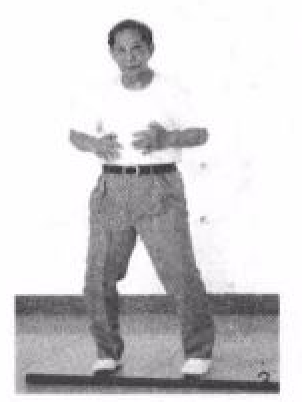

5
6
7
8
9
10
11

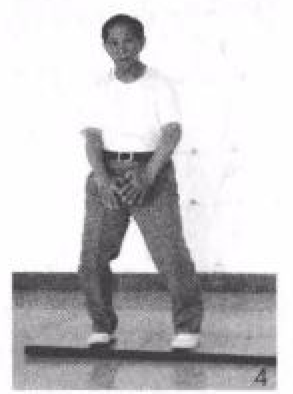
〔收式归原〕

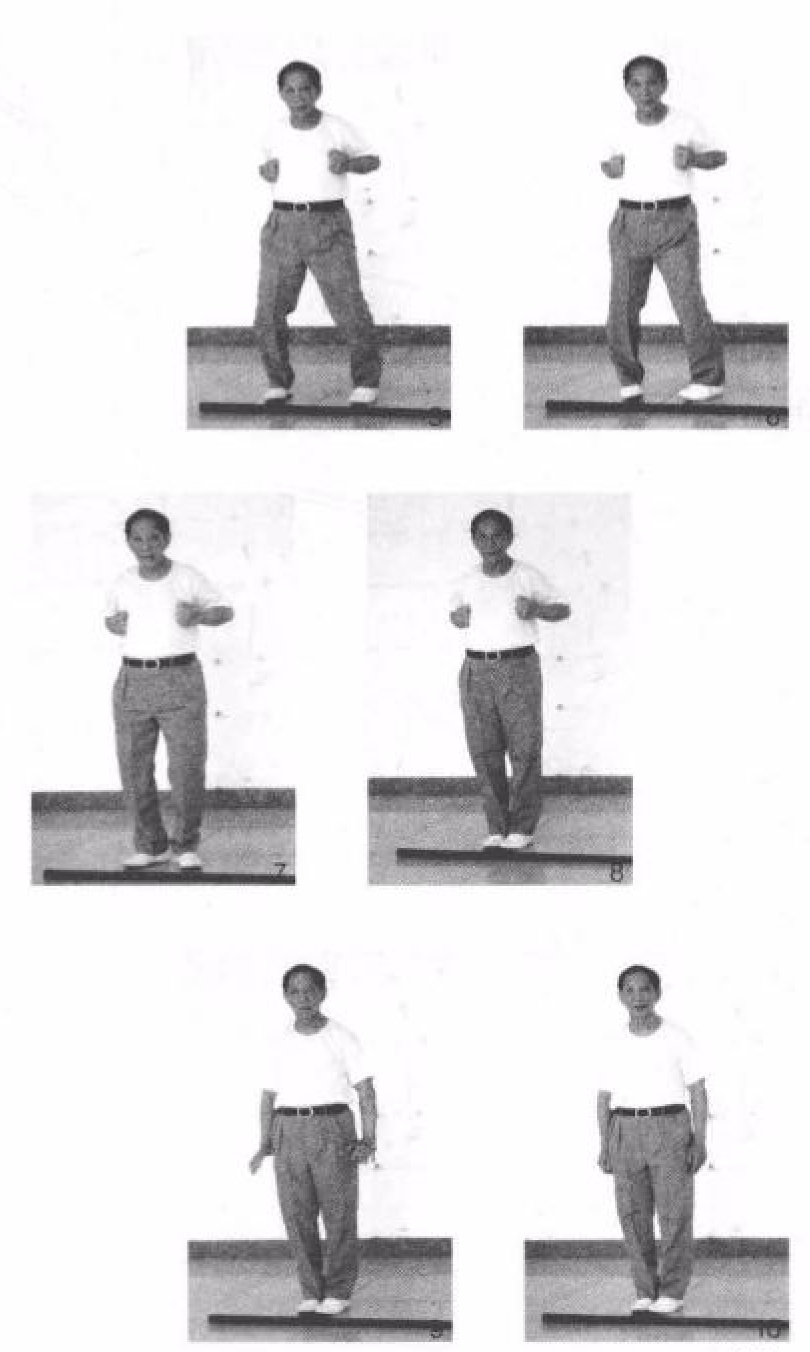


二字钳阳马不变，腰身下蹲，双手握棍放下，随后腰身升起至二字钳阳马止，然后收马，腰身归原。■








7
8
10



〖黐手对练〗

黐手对练是实战搏击应用的练习，是练习格斗技能所需的训练。黐手对练中地盘、腰马、桥手的配合很重要，通过桥手接触的知觉，探知对方发力的走向。黐手对练是将拳技在近身搏斗的动态中加以练习和应用，要以灵活步法、稳实的腰身，运用吞吐、进退闪侧，消解对方攻击己方的力势，使对方失去重心，让对方处于被动。实战搏击中对方进攻的拳脚手法是变化多样的。己方时刻保持桥手留中势，运用腰马、步法的旋动闪侧，消铨吞吐，发挥摊、拦、耕、绑、伏及连消带打、来留去送、后发先至等手法，攻击对方，黐手对练时要大胆试、小心防。有云：黐手对练实战搏击。■


1


2



3



4

5



6


7
8
9
10
11
12


14


13


15


16


17

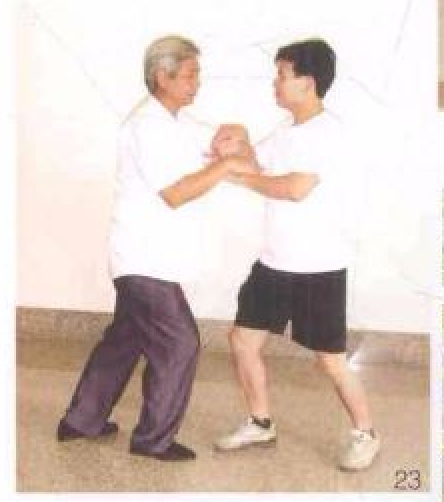

18


19


20


21


22


23


24



25



26



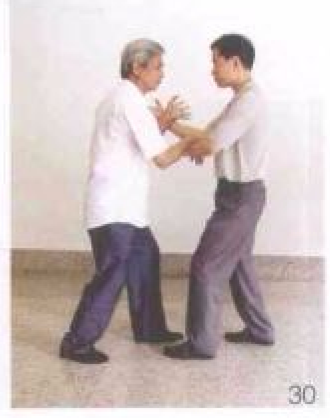
27



28



29



30


31


32


33


34


35


36

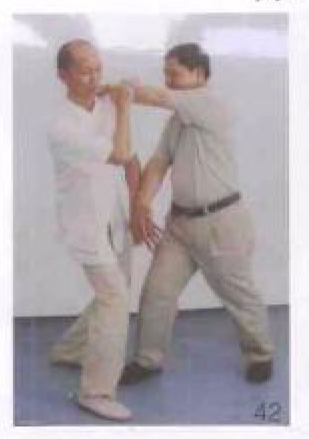

37


38


39


40


41


42


43


44


45


46


47


48


49


50


51


52


53


54


55


56


57


58


59


60


61


62


63


64


65



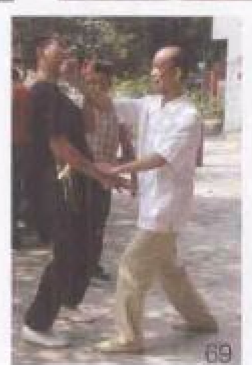
66



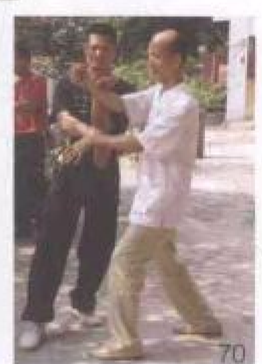
67



68



69



70


71


72


73


74


75


76


77


78


79


80


81


82


83


84


85


86


87


88


89


90


91


92


93


94


95


96


97


98


99


100



101



102



103



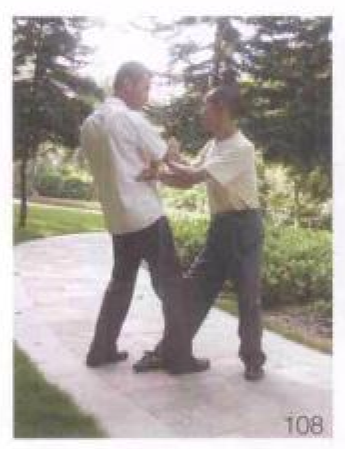
104



105


106


107


108


109


110


111


112


113


114


115


116


117


118


119


120


121


122


123


124


125


126



127



128



129



130



佛山咏春拳部分门人聚会（2009 年夏）



杨德、何汝康、孔满、黎兆海、许三珠
（黎 叶 篪 之 徒）



131



132





134



135



后左起：杨浩辉、何耀强、布绍宽、陈燕基、霍汝鹏、何汝健
前：杨德（杨德及徒）



杨德及家人

后左起：钟培洪、江爵镜、萧汉贤、梁国璋、萧冠波
前：孔满（孔满及徒）



何汝康、许三珠



黎兆海和孙子



何汝康、何汝健兄弟



徐福雄、何志强、杨明
（霍焕珠的徒弟）



苏展雄、招浩、陈幼民（严文的徒弟）



后：梁劲枫、何绍海、
前：卢和祉（劳华的徒弟）



陈燕基、萧冠波



陈燕基、麦志刚（师徒）



后左起：曾宪顺、黄智荣、李志辉、梁润镕、梁敏聪、范可洪、曾宪利
前左起：谭泳欣、陈英维、马文浩、陈燕基（师）、陈小娟、赵绮娜、黄景怡、许汉球



后左起：黎树强、陈桂强、黄锡光、黄柏成、陈康荣
前左起：黄广成、陈燕基（师）、邓礼强、邓应强



后左起：谢凯康、陈颖斌、林杰锋、陈正、林德源
前：陈燕基



黄祥虾、萧冠波（师）、卢继灿、黄润宏



梁伟志、钟培洪（师）



孔满（前中）及门人

〖后　记〗

在缅怀黎叶篪先生逝世四十年之际，黎叶篪的弟子们为了实现师父的终生夙愿，在黎叶篪先生编撰的《佛山咏春拳》的基础上，进一步挖掘、补充、整理，详实了资料，完整地再现了佛山咏春拳黎叶篪的风格，为中华民族非物质文化的宝库增添一点点宝贵的资料。在编撰此书的过程中，为了真实地再现佛山咏春拳黎叶篪的面貌，收集、补充、照片的翻拍、整理资料遇到了很多困难，经过众人的努力都一一克服了。在这里特别要感谢的是杨德之徒陈燕基、何汝健为出此书，身先士卒，四处奔波，流尽了汗水。杨德、孔满、许三珠、何汝康、招浩、李雪葵、邓文杰、利奇影音工作室以及为此书提供相片、录像资料付出了艰辛努力的众多朋友，在此深表谢意！

兆　海

2009 年 10 月

